NUEVO ORDEN DEL MERCADO DE LAS GASOLINAS EN MÉXICO

SERVICIO, PRECIO Y CALIDAD, EN LA ESTRATEGIA DE LOS COMPETIDORES

Revista del Consumidor

Entérate qué encontramos en los

Quesos panela

Laboratorio Profeco Reporta

ESTUDIO DE CALIDAD

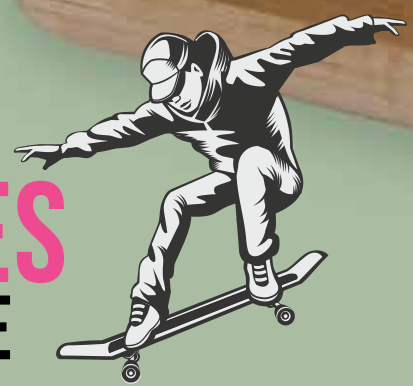
NO-BREAK QUE NO TE SORPRENDA EL APAGÓN

BRÚJULA DE COMPRA

MEDICAMENTOS A MENOR PRECIO

RADIOGRAFÍA

NUEVOS DEPORTES A TU ALCANCE

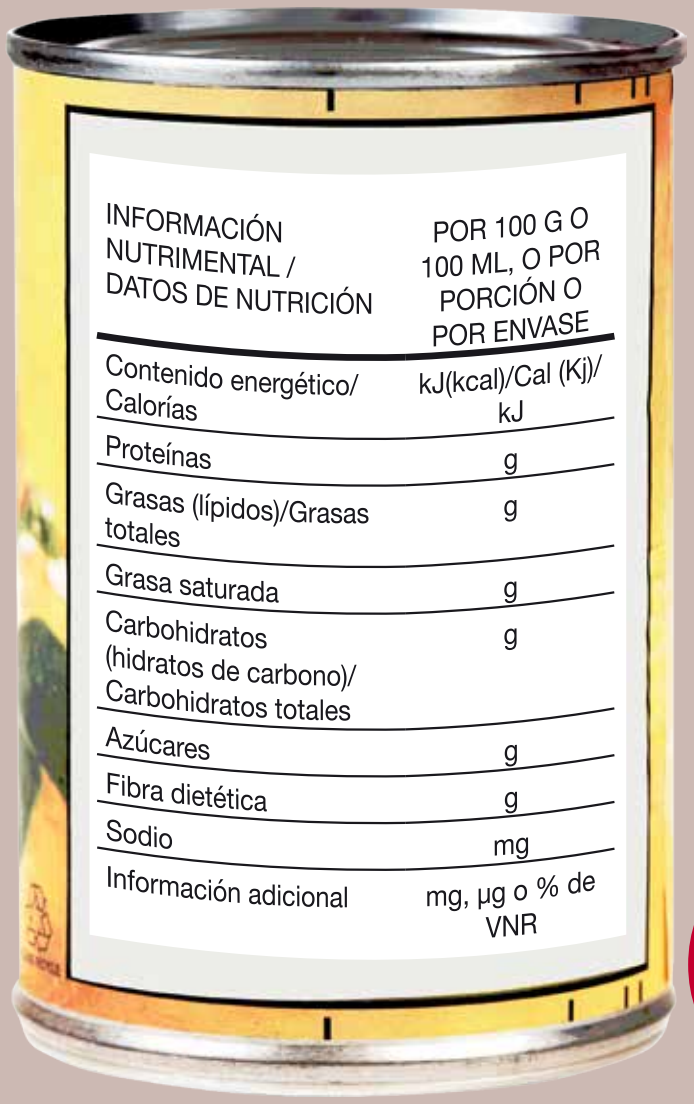


7 503021 754318 00484

JUNIO DE 2017
Núm. 484
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de junio de 2017

DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR 2017

DERECHO A LA



INFORMACIÓN

Debes recibir información o publicidad relativa a bienes, productos o servicios, **de manera (o forma) veraz, comprobable**, clara y exenta de textos, diálogos, sonidos, imágenes, marcas, denominaciones de origen y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Revista del
Consumidor

Rafael Ochoa Morales
Subprocurador Jurídico en funciones
de Procurador Federal del Consumidor*

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Sonia Salgado Vargas
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Raymundo Rodríguez Diego
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Carolina Torres González
Gabriel Orihuela
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión junio de 2017. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Tiraje: 30,000 ejemplares.

* Con fundamento en lo dispuesto por el artículo 7, fracción I, del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor.

DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR 2017

DERECHO A LA

COMPENSACIÓN

Cuando adquieres un producto o servicio y resulta de mala calidad puedes optar por la restitución del bien o servicio, la rescisión del contrato y con ello la **devolución de tu dinero** o la reducción del precio, y en cualquier caso, a una bonificación o compensación no menor al 20% del precio pagado.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

5 | *Sabías que...*

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE (DMMA)

6 | *Qué hacer si...*

Te incluyeron la propina

8 | *Guía de compra*

Azulejos para el hogar

10 | *De temporada*

Azúcar

12 | *Salud y nutrición*

10 CONSEJOS PARA EVITAR SOBREPESO Y OBESIDAD

14 | *Economía digital*

Turismo 3.0, todo a la mano

16 | *Entre Bits y Bytes*

CUIDA TUS DATOS MÓVILES FUERA DEL PAÍS

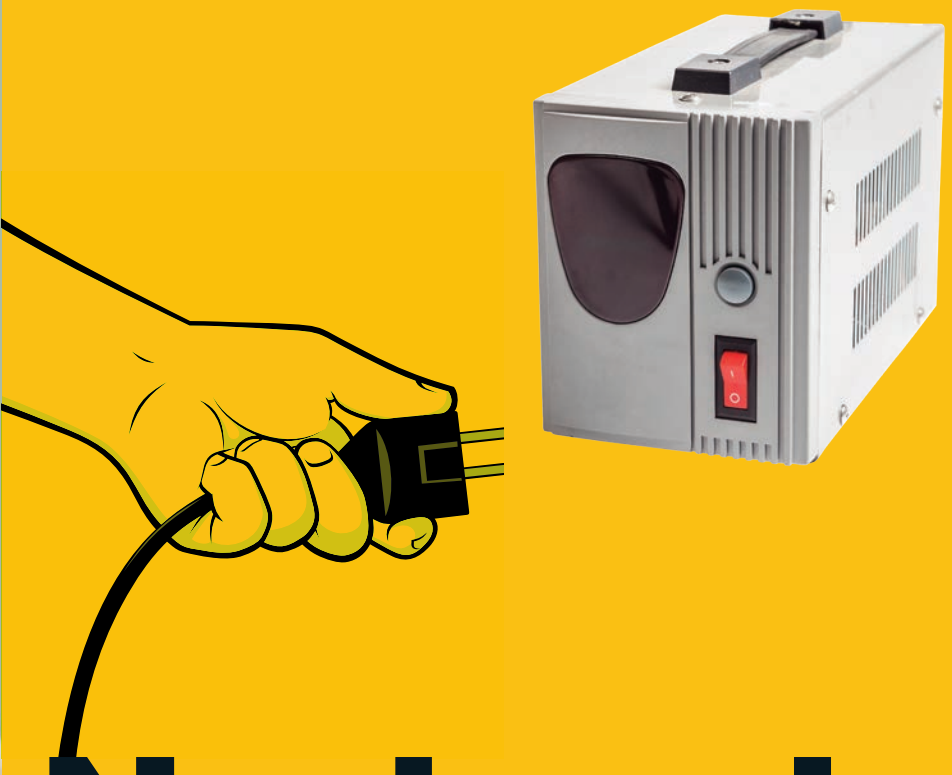
32 | *El Laboratorio Profeco Reporta*

Entérate qué encontramos en los

Quesos panela

Muy pocos desprecian una porción de queso a cualquier hora del día pero, ¿conoces el contenido de este producto?

46 | *Estudio de calidad*



No- break

Que no te sorprenda el apagón. Con estos equipos estás preparado para una interrupción de corriente, ya que te proporcionan algunos minutos de energía eléctrica para cualquier emergencia, ya sea de trabajo o doméstica.

55 | *Numeralia*

PAPÁS EN NÚMEROS

54 | *Tecnología doméstica*

AZOTEA VERDE

26 | *Radiografía*

NUEVO ORDEN DEL MERCADO DE LAS GASOLINAS EN MÉXICO

18 | *Tendencias*

NUEVOS DEPORTES A TU ALCANCE

22 | *¡Cuida tu economía!*

Saca un 10 al viajar por carretera

24 | *Brújula de compra*

MEDICAMENTOS A MENOR COSTO

anafabi

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

AMIJU
ASOCIACIÓN MEXICANA DE LA INDUSTRIA DEL JUGUETE A.C.

Decálogo de tus derechos como consumidor al comprar juguetes y bicicletas

1. Recibir información visible y clara del precio de los juguetes y bicicletas, expresada en montos totales a pagar y en moneda nacional.
2. Que te respeten los precios, promociones, ofertas, cantidades, calidades, términos y condiciones anunciadas u ofrecidas para los juguetes y bicicletas.
3. En operaciones a crédito, recibir información clara sobre el precio de contado, precio a crédito, número de pagos, periodicidad, cargos e intereses aplicables, así como términos y condiciones aplicables.
4. Recibir factura o comprobante de la compra que contenga los datos o características de los juguetes y bicicletas adquiridas y el importe pagado, para una eventual reclamación o cambio.
5. Elegir entre la reposición del juguete o bicicleta o la devolución de la cantidad pagada y, en todo caso, a una bonificación que no podrá ser menor al 20% del precio pagado, cuando el juguete o bicicleta no cumpla las condiciones establecidas por Normas Oficiales Mexicanas, o las especificaciones en que se hubiera ofrecido por el proveedor.
6. Recibir juguetes y bicicletas con empaques, instructivos o manuales de operación en español que permitan un adecuado uso, aprovechamiento y conservación.
7. Recibir por escrito información de advertencia o precaución del fabricante, relacionada con edades recomendadas, piezas pequeñas, conexiones, manejo de corriente y baterías, uso de equipo de seguridad y supervisión de adultos, entre otras, que permita un uso seguro y confiable de los juguetes y bicicletas.
8. Cuando se ofrezca garantía en los juguetes y bicicletas, recibirla por escrito, en idioma español, indicando su alcance, duración o vigencia la cual no podrá ser inferior a 60 días, los mecanismos para hacerla efectiva y domicilios para reclamaciones o talleres de servicio.
9. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta de juguetes y bicicletas en existencia, o ser objeto de discriminación por razones de preferencia sexual, étnicas, religiosas, por discapacidades o por cualquier otra particularidad.
10. Denunciar y ser atendido por la Procuraduría Federal del Consumidor ante cualquier inconformidad o incumplimiento que atente contra tus derechos e intereses.

Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Lada sin costo desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

Desde hace 44 años, **cada 5 de junio se conmemora el**

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE (DMMA)

Así lo estableció la Asamblea General de Naciones Unidas,

en su resolución del 15 de diciembre de 1972, y se festeja desde 1973.

Más de 100 países participan en la celebración de este día y ponen énfasis en la responsabilidad de cuidar de la Tierra y convertirse en agentes de cambio.

En las décadas de los setenta y ochenta del siglo XX, este día ayudó al Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente a crear conciencia y generar un impulso político en torno al tema de agotamiento de la capa de ozono, los productos químicos tóxicos, la desertificación y el calentamiento global.

Este 2017 el país anfitrión del Día Mundial del Medio Ambiente será Canadá, con el tema **"Conectando a la gente con la naturaleza".**

México tuvo el honor de realizar esta celebración en 2009, en Quintana Roo, con el tema "Tu planeta te necesita; unidos contra el cambio climático".

El DMMA 2014 registró un total de 6,437 compromisos, provenientes de centenares de miles de personas de todo el mundo en pro del ambiente y se registraron más de **3,000 actividades en línea**, sumando un total de **9,700**, cifra que triplicó la de los dos años anteriores.

"A pesar de que las decisiones individuales pueden parecer insignificantes a la luz de las amenazas y tendencias mundiales, cuando miles de millones de personas se unen con un propósito común pueden marcar una gran diferencia"

Ban Ki-moon,
exsecretario general de la Organización de las Naciones Unidas.

Fuentes:
http://www.un.org/es/events/environmentday/background.shtml
http://www.worldenvironmentday.global/
http://staging.unep.org/spanish/wed/about.asp#sthash.pxMDKuUe.dpuf
http://elpoderdelosnumeros.org/noticias/numeros-increibles/infografia-dia-mundial-del-medio-ambiente

Te incluyeron la propina

Otorgarla es una opción, nunca una obligación. Entérate por qué y cómo actuar en caso de abuso.

La propina es voluntaria, se da en agradecimiento a un buen servicio, por lo que no te la deben imponer.

El artículo 10, párrafo segundo, de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que los proveedores no podrán aplicar métodos o prácticas comerciales coercitivas y desleales, ni cláusulas o condiciones abusivas o impuestas en el abastecimiento de productos o servicios; asimismo, el artículo 19, fracción III, del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor indica que se considera como práctica abusiva el cobro de cargos no autorizados por el consumidor.

Por lo anterior, establecimientos como bares, restaurantes y antros no pueden aplicar la propina directamente a la cuenta ni exigirla, porque estarían realizando una práctica abusiva, en razón de que es una gratificación voluntaria determinada y concedida por los consumidores por una buena atención.

Sin embargo, existen negocios comerciales que, independientemente de que sea bueno o malo el servicio que proporcionan al consumidor, realizan un cargo a la cuenta, muchas veces sin avisar.

Ahora bien, si los consumidores se percatan de un cobro extra, o bien, que no reconocen, es necesario que soliciten la aclaración con el responsable del lugar, y si éste insiste en que deben pagar ese cargo de más, pueden presentar su queja formal ante la **Profeco**.

DENUNCIA[1]

Tiene el propósito de evitar que los consumidores se vean afectados en sus derechos, por lo que cualquier persona podrá realizarla ante la Procuraduría Federal del Consumidor. La denuncia puede ser por escrito, de manera verbal, vía telefónica, electrónica o por cualquier otro medio. Debes proporcionar los siguientes datos:

I. Nombre y domicilio del denunciado o, en su caso, datos para su ubicación.
II. Relación de los hechos en los que se basa tu denuncia, indicando el bien, producto o servicio de que se trate.
III. Nombre y domicilio del denunciante (no es obligatorio, ya que la denuncia puede presentarse de manera anónima).

[1]Artículo 97 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

La queja procede cuando el proveedor realiza el cobro de la propina en la cuenta y se niega a otorgar la devolución respectiva.

Cabe precisar que si amenazan al consumidor con no dejarle ir hasta que pague la propina, el artículo 10, párrafo primero, de la Ley Federal de Protección al Consumidor prohíbe realizar acciones que atenten contra la libertad de los consumidores.

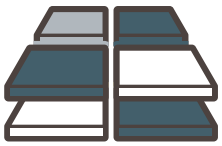
En virtud de lo anterior y con la finalidad de que los consumidores reciban más información al respecto, pueden comunicarse al Teléfono del Consumidor: **01 (55) 5568 8722**, para la Ciudad de México y Área Metropolitana, y **01 800 468 8722,** larga distancia sin costo desde el resto del país.

Azulejos para el hogar

Ante la variedad de materiales, colores y diseños para pisos, mientras más claras tengamos las opciones que hay, la decisión será más simple, comparando calidad y precio.

Elegir el piso de la casa puede ser una tarea sencilla y divertida; sin embargo, es necesario que tengas en cuenta aspectos como estilo y ambiente con los que ya cuenta tu hogar, a fin de complementarlos con un producto que defina y realce los acabados. Seleccionar el azulejo es determinante para la decoración de todo el espacio y para la elección de los muebles y pintura de las paredes.

PARA TOMAR EN CUENTA

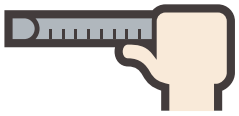


Rompimientos y grietas

Cuando un azulejo de cerámica está dañado, lo único que puedes hacer es cambiarlo. Procura comprar de más una o dos cajas del producto, así tendrás piezas de reemplazo a la mano.

¿No entra mucha luz natural?

Lo recomendable es que elijas azulejos con brillo y de colores claros, esto ayudará a crear un ambiente más luminoso.



Tamaño y proporciones de la habitación

Si el lugar no es muy amplio, opta por azulejos pequeños, de colores claros como el blanco, beige o gris claro. En caso de ser estrecho y alargado, puedes hacer que se vea amplio eligiendo azulejos más oscuros para las paredes laterales y más claros para la pared del fondo.

Una forma de ver mejor los techos demasiado bajos es colocar los azulejos en vertical, mientras que si son demasiado altos es mejor ponerlos en horizontal , así el espacio se percibe más ancho.

Uso

Analiza para qué lugar de la casa necesitas el azulejo. El material del baño debe ser distinto al que decidas colocar en la cocina o en las paredes y pisos. Existen productos que por su forma lisa repelen la suciedad, mientras que otros con formas corrugadas no logran sobrevivir al uso constante de la regadera o a productos de limpieza. En caso de que quieras poner el mismo piso en casi toda la casa, busca que sea antiderrapante.

Durabilidad

Hay azulejos de cerámica, porcelana, porcelanato, piedra natural, gres porcelánico y de mosaicos, que también pueden variar en material, incluyendo el adobe y el vidrio, entre otros. Algunos son recomendables para paredes y otros para pisos.

Fuentes

Cómo seleccionar los azulejos para su casa, en http://bit.ly/2nsdvKp

¿QUIERES SABER MÁS?

Decálogo de la limpieza para primerizos (parte 1) [Revista del Consumidor Webcast #128]. Decálogo de la limpieza para primerizos (parte 2) [Revista del Consumidor Webcast #129]

http://bit.ly/2neK3pd

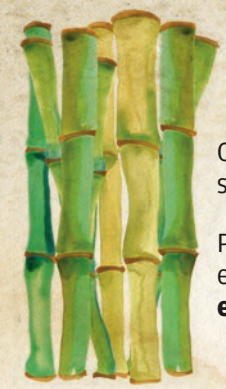
Dale PLAY

Azúcar

De temporada

La palabra azúcar proviene del árabe *as-sukkar* y del vocablo sánscrito (India) *sharkara*, de los que se derivaron sus diversas denominaciones en los distintos idiomas.

No sólo endulza nuestros alimentos, también actúa como conservante y espesante de dulces y salsas.



Obtenida a partir de la **caña de azúcar** *(saccharum officinarum)*, esta sustancia es muy preciada gracias a su sabor.

Proviene de Melanesia, Oceanía, y después se dio a conocer en China e India; los árabes la llevaron al Mediterráneo y a las Canarias, y **los españoles la trajeron a este continente hace más de 500 años.**

La sacarosa, el azúcar de mesa, es una sustancia química, un hidrato de carbono simple que nos proporciona un sabor dulce inmediato en las papilas gustativas, mientras que los complejos, como el pan, tienen que masticarse un poco para empezar a notar el dulzor.

• OTRAS PRESENTACIONES

Morena. Se produce cristalizando el jarabe de color dorado o mezclando jarabes de melaza con cristales de azúcar blanca pura.

Glas. También se le conoce como azúcar flor o impalpable. Se obtiene triturando azúcar granulada (refinada blanca) hasta obtener un polvo muy fino.

Líquida. No tiene aplicación doméstica y se utiliza exclusivamente en la industria, por ejemplo, para la preparación de anises y bebidas refrescantes.

FRUCTOSA Y AZÚCAR

Ambas nos aportan 4 kilocalorías por cada gramo; no obstante, la fructosa se absorbe más lento que el azúcar común, es más dulce y con menor cantidad obtienes el mismo efecto de dulzor. La sacarosa, por su parte, en su estado puro es fina, incolora y libre de olores.

USOS

CONSERVANTE

Al igual que la sal, es un conservador natural. Gracias a esta característica se utiliza para hacer mermeladas y jaleas.

LIMPIEZA

Actúa como un **agente abrasivo**, lo que significa que tiene la capacidad de desgastar al hacer fricción. Esta propiedad permite que se use para la limpieza. Puedes emplearla en lugar del bicarbonato de sodio para lavar los alimentos pegados a las ollas y sartenes.

Otro truco común es usarla como ingrediente en **exfoliantes corporales**, puesto que puede eliminar las células muertas de la piel y el aceite acumulado sobre el cuerpo.

FERMENTACIÓN Y PRODUCCIÓN

Se emplea para producir cerveza y sidra, así como en la fabricación de etanol, glicerol y ácidos. Favorece la fermentación.

INGESTA RECOMENDADA

En 2015 la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualizó la recomendación de ingesta de azúcar y especificó que no debe aportar más de 10% de las calorías diarias tanto en niños como en adultos.

Para una dieta de 2,000 calorías, son unos 50 gramos de azúcar, el equivalente a unas 12 cucharaditas de café.

CONSERVACIÓN

Debe guardarse en un recipiente hermético en un sitio fresco y seco. De esta forma dura varios años, aunque puede endurecerse, por lo que quizá convenga cernirla antes de utilizarla.

Fuentes:

- El azúcar, en http://bit.ly/2lZ3VvQ
- Azúcar que endulza mi vida, en http://bit.ly/2nf13Mp
- Sacarosa, en http://bit.ly/2nf6yuI
- Types of sugar, en http://bit.ly/2lYRL6w
- Fructosa, alimentación natural, en http://bit.ly/2mjek7K

También te puede interesar

No todo lo dulce es azúcar
http://bit.ly/2lZ546E

En nuestra red

[Revista del Consumidor Webcast 221]
Engaños nutritivos

http://bit.ly/2nf7aR5

10 CONSEJOS PARA EVITAR SOBREPESO Y OBESIDAD

Por Dr. Gabriel J. O'Shea* (colaborador invitado)

1 CREA HÁBITOS

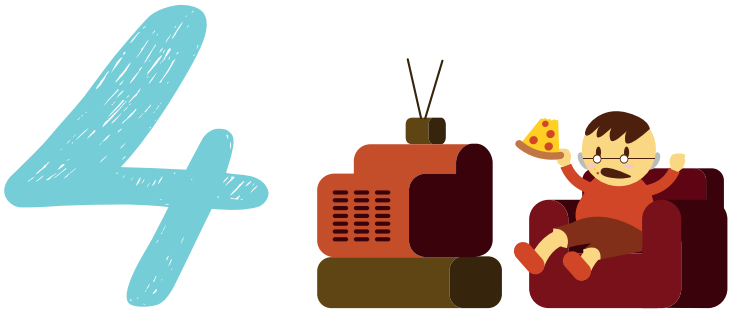
Los niños deben tener el hábito de desayunar. La prevención y el tratamiento del sobrepeso en la infancia es esencial para una vida más larga y saludable.[1, 2, 3]

2 ATIENDE LA OBESIDAD INFANTIL

Su detección y atención oportuna revierte la progresión de la misma, así como de las enfermedades que se asocian. Limítales el consumo de refresco. Acude con el médico y evita acumulación anormal de grasa.[4]

3 PROCURA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

A mejor alimentación de los padres, mayor nutrición en los hijos. Cuando ambos progenitores presentan sobrepeso u obesidad, el riesgo de que el niño tenga obesidad aumenta considerablemente.[5]



4 CUIDA EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN A CONSUMIR

Restringe los alimentos ricos en energía y pobres en micronutrientes (por ejemplo, los envasados). Ingiere diariamente menos sodio. Promueve un estilo de vida activo y reduce el tiempo para ver televisión.[6]

5 MEJORA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y MUÉVETE

Agrega actividad física a tu vida, limita el consumo diario de alimentos procesados con altas cantidades de grasas saturadas, azúcares, edulcorantes y sal.[6]

CAMBIOS REALES

Aplica cambios realistas en tu dieta e inicia un nivel gradual de actividad física. No te excedas con el ejercicio, practica la natación, el uso de bicicleta y camina, pero evita el ejercicio de impacto. Cuida tu frecuencia cardiaca.[7]

HIDRATA TU CUERPO

Toma por lo menos dos litros de agua simple al día, disminuye el consumo de bebidas con azúcar e incrementa diariamente la ingesta de frutas, verduras, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra.[6]

COLABORACIÓN = BENEFICIOS

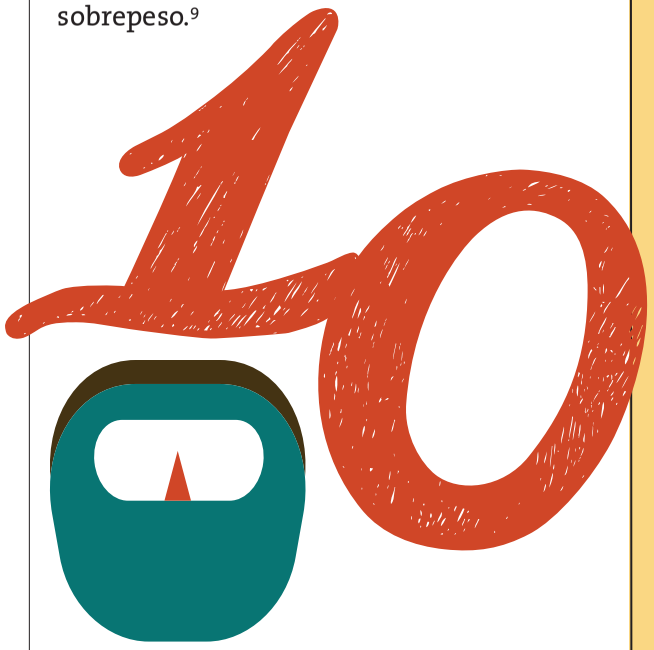
Con sobrepeso y obesidad, dedica 180 minutos a la semana para ejercicio físico dividido en tres sesiones de intensidad moderada. El rol de los familiares que rodean al niño y al adolescente es fundamental para reforzar las conductas positivas hacia el cambio de estilo de vida.[7]

LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA

En poblaciones con sobrepeso y obesidad, beber agua sin azúcar ayuda al control de peso, ya que al incrementar su consumo disminuye el nivel de carbohidratos y hay más pérdida de peso.[8]

SOBREPESO Y OBESIDAD

Calcula tu índice de masa corporal dividiendo tu peso en kilos por el cuadrado de tu talla en metros (kg/m^2). Entre 25 y 29 indica sobrepeso, igual o superior a 30 ya es obesidad. Por ejemplo: un adulto que pesa 80 kilos y mide 1.70 mts (80/1.70 x 1.70 = 27.68) tiene sobrepeso.[9]



* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud / Seguro Popular.

¿QUIERES SABER MÁS?

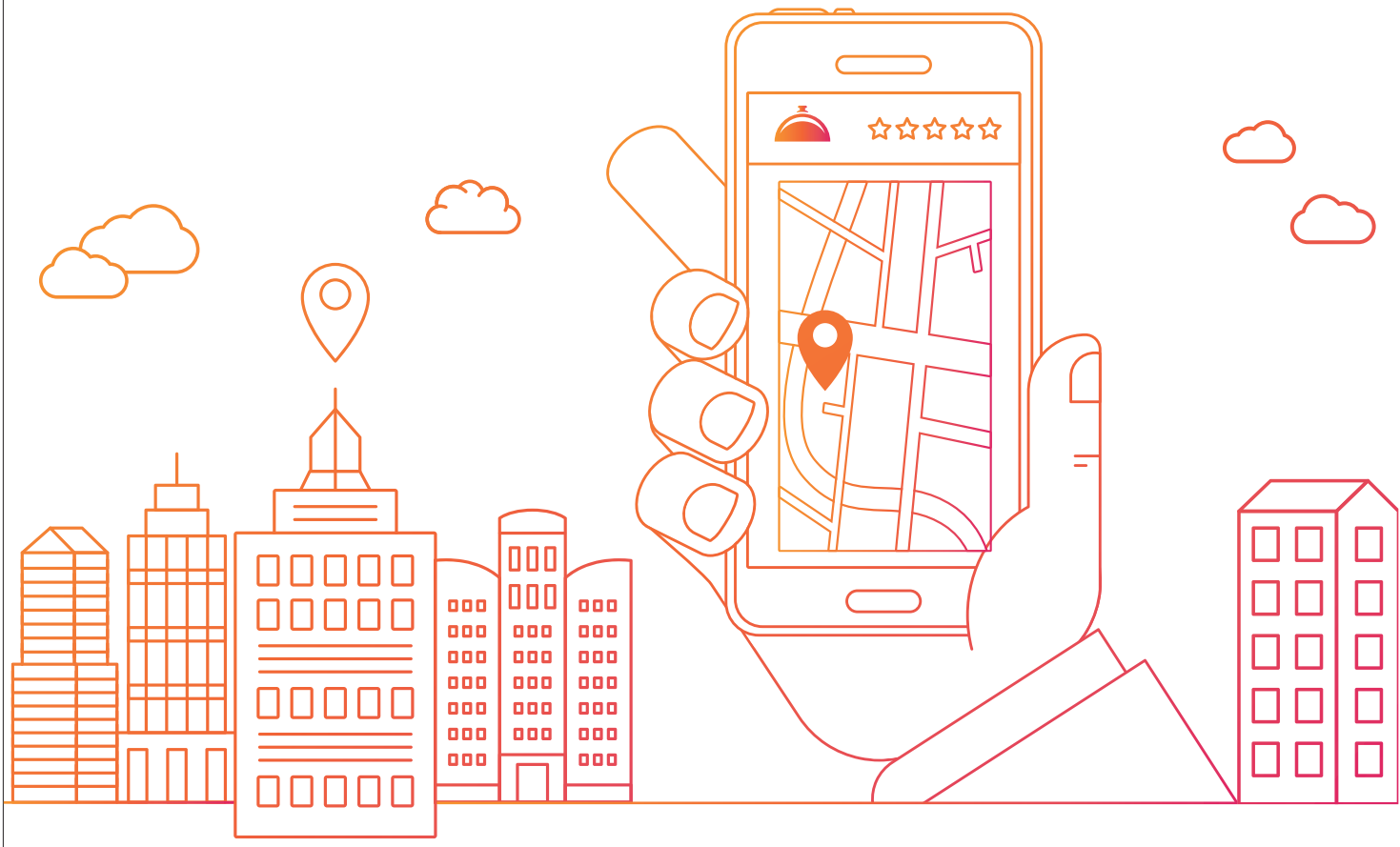
Dale clic al código QR para encontrar la información de los superíndices.

http://bit.ly/2p8erpH

Dale PLAY

Turismo 3.0, todo a la mano

Hoy, gracias a internet y un dispositivo móvil, con un solo clic puedes buscar, planear, comparar y reservar tu viaje o tus próximas vacaciones.



El turismo es el sector que mayor participación tiene en el comercio electrónico, debido a las ventajas que ofrece al consumidor de elegir cada uno de los detalles del viaje que planea y así realizar una compra informada y responsable.

Desde sus inicios, esta rama de la economía fue la primera en encontrar un sitio en el canal de comunicación digital, debido al valor agregado que ofrece a los usuarios y, hoy en día, tres de cada diez compradores en línea contratan sus viajes por este medio.

Cifras de la **Asociación de Internet.MX** muestran que en 2015 el comercio electrónico tuvo un valor de mercado en nuestro país de 257.09 millones de pesos, un aumento de 59% respecto de 2014. Por su parte, el sector turístico representó, de mayo a julio de 2016, la principal categoría de gasto en internet, con un promedio trimestral por persona de 8,430 pesos.[1]

[1] Estudio AMIPCI de Comercio Electrónico 2016.

Ventajas del *e-commerce* al planear tu viaje:

• **Compara.** En la red encontrarás múltiples páginas y *apps* que te ayudarán a conocer y diferenciar la gran cantidad de destinos turísticos, así como el tipo de transporte para dirigirte a ellos y los hoteles que se adapten a tu presupuesto, todo con el objetivo de planear de manera informada tu viaje.

• **Evalúa.** Conoce las opiniones de otros viajeros y sus experiencias con cada uno de los proveedores. Cada vez hay más portales, redes sociales o *apps* que dan paso a que los "prosumidores"[2] califiquen los lugares que visitan, lo que contribuye a que cada vez sean más exigentes sobre sus derechos y que los proveedores mejoren la atención.

• **Personaliza.** El consumidor tiene el poder de elegir al proveedor que mejor se ajuste a sus intereses y necesidades. Es así que puede escoger en qué aerolínea viajar, en qué hotel hospedarse, dónde comer o qué lugares visitar, entre otros servicios.

• **Planea.** Programa tu viaje a la medida de tus necesidades, sin salir de casa, los siete días de la semana, las 24 horas del día.

• **Elige.** El abanico de opciones es amplio; varios proveedores se anuncian en internet con ofertas y promociones, así como diversas formas de pago.

[2] Prosumidores: nativos digitales que no sólo consumen un bien o servicio, sino que se convierten en productores de contenidos y tendencias, compartiendo sus experiencias e impresiones de viajes, lugares y empresas.

Fuentes: www.enriquedans.com/2006/03/prosumers-en-expansion.html
turismoypromocionesvq.blogspot.mx/search?q=prosumer#!http://turismoypromocionesvq.blogspot.com/2012/04/prosumer-el-nuevo-cliente-en-el-pasado.html
es.wikipedia.org/wiki/Prosumidor

Los turistas 3.0 interactúan con su destino mediante sus celulares, son asiduos a redes sociales e internet y, sobre todo, realizan compras informadas utilizando las múltiples herramientas a las que tienen acceso, por ejemplo:

Trazan su ruta	Planean su viaje	Buscan lugar para comer	Eligen hospedaje	Eligen boletos de transporte	Comparten sus experiencias
Waze	Tripadvisor	Fousquare	detectahotel.com	Despegar.com	Facebook
Google maps	Destinos de Google	Redes sociales	Trivago	Páginas de aerolíneas, autobuses, trenes y barcos	Twitter
Fousquare	Trivago	Yelp	Hoteles.com		Instagram
Traza tu ruta		El Tenedor	Bestday.com		Pinterest

Espejismos

Derechos Mínimos de las y los Usuarios de Telecomunicaciones

Un consumidor de telecomunicaciones responsable debe conocer sus derechos y hacerlos valer.
La **Profeco** y el **Instituto Federal de Telecomunicaciones** (IFT) publicaron la **Carta de Derechos Mínimos de los Usuarios de Servicios Públicos de Telecomunicaciones**, en la que destacan:

1. Libertad de elegir. Eres libre de elegir el proveedor y los servicios que deseas contratar.
2. Portabilidad. Cámbiate de compañía de telefonía móvil las veces que quieras sin costo; la portabilidad deberá realizarse en las 24 horas siguientes a tu solicitud.
3. Condiciones de contratación claras, justas y equitativas. Antes de adquirir algún servicio debes conocer los términos y condiciones establecidos en el contrato.
4. Cargo por servicio. Ningún proveedor puede cobrarte cargos extra por las llamadas de larga distancia dentro del mismo país.
5. Calidad en el servicio y en el equipo terminal. Si tu proveedor te promete el mejor servicio de telecomunicaciones, su obligación es cumplirlo.
6. A la información. Debes ser informado de manera clara y oportuna por los proveedores.
7. A la privacidad y a la protección de datos personales. El proveedor que ofrezca servicios de telecomunicaciones, debe resguardar tus datos personales.
8. Accesibilidad de usuarios con discapacidad. Si tienes alguna discapacidad, es tu derecho solicitar los mecanismos de accesibilidad necesarios para disfrutar del servicio que contrataste.
9. A la no discriminación. Ningún proveedor puede negarte un servicio de telecomunicaciones por tu origen étnico, condición social, religión o preferencia sexual.
10. Número de emergencia. Tienes derecho a que el proveedor te proporcione el número único de emergencia y que sea gratuito.
11. Suspensión por robo o extravío de equipos. Si pierdes o te roban el equipo, repórtalo a tu proveedor de telefonía, es tu derecho que se suspenda el servicio de inmediato para evitar que se haga un mal uso.
12. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga. Tienes derecho de solicitar a tu proveedor un servicio de control parental.
13. A la protección. Acércate a **Profeco** y al **IFT** si tu proveedor no te hace válida una garantía, incumple con sus obligaciones o comete abusos en cuanto a tu consumo.

CUIDA TUS DATOS MÓVILES FUERA DEL PAÍS

Si vas a ir al extranjero, toma en cuenta algunas recomendaciones y evita pagar más haciendo uso correcto de tu saldo.

Los proveedores de telefonía móvil tienen paquetes para prepago y pospago que puedes adquirir para que el importe en tu factura no se vea incrementado de manera sustancial o que la recarga que realices te dure menos tiempo, debido a que tu celular consume tanto voz como datos móviles, y esto se cobra por concepto de *roaming*.

Para conocer los paquetes que puedes adquirir, consulta la página de internet de tu proveedor, donde te informan sobre precios, características y cobertura. Es importante que consideres cuántos días estarás fuera del país, ya que existen opciones para contratar por día, mes o por periodos mayores.

En caso de que viajes a **Estados Unidos** o **Canadá,** revisa si el plan o paquete que contrataste al inicio incluye minutos, mensajes de texto (**SMS**) y alguna red social sin límite, de manera que no tengas que contratar un servicio/paquete adicional.

Recuerda activar tu Wi-Fi para que te conectes a alguna red y disfrutes de los servicios gratuitos.

Considera adquirir el paquete antes de salir del país, de lo contrario, al momento que realices llamadas o envíes mensajes la tarifa que tomarán será la que tienes contratada desde el inicio.
Por lo anterior, te recomendamos:

1 DESACTIVAR LOS DATOS MÓVILES E ITINERANCIA DE DATOS

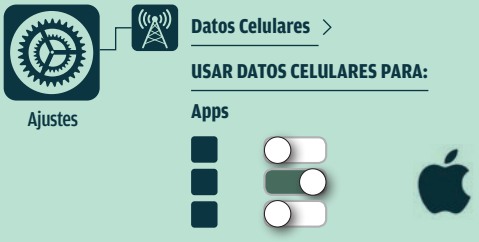
Si el sistema operativo de tu celular es:

ANDROID

Dirígete al menú de **Ajustes** > **Más** > **Redes móviles** > y desactivar la opción de **Datos móviles**. También puedes hacerlo desde los *widgets* de acceso rápido.

iOS

Ingresa a **Configuración** > **Datos celulares** o **Datos móviles**. Ya que te encuentras en ese menú, tienes la opción de desactivar los datos celulares para todas las aplicaciones o, si lo deseas, elige "**Usar datos celulares para**", ahí podrás seleccionar las aplicaciones que prefieras que consuman datos. Si el sistema operativo es posterior a iOS 9, se recomienda inhabilitar la opción "**Ayuda por Wi-Fi**", para ello ingresa a **Configuración** > **Datos celulares** o **Datos móviles**, al final del menú la encontrarás, verifica que esté desactivada.



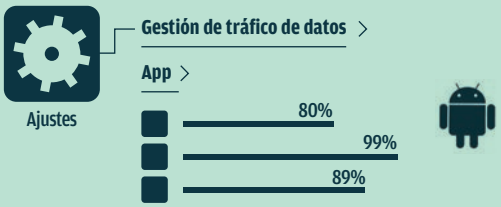
2 DESACTIVAR LOS DATOS MÓVILES EN SEGUNDO PLANO:

Se refiere a la información que descargan o utilizan algunas aplicaciones, aun cuando no estén activas o abiertas, como son actualizaciones, notificaciones e incluso captación de anuncios publicitarios.

Si el sistema operativo de tu celular es:

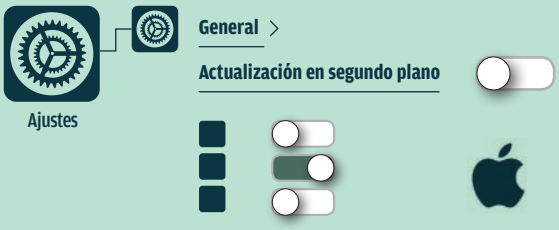
ANDROID

Verifica el consumo de datos de las aplicaciones, ingresa a **Ajustes** > **Gestión de tráfico de datos**, ahí podrás visualizar una lista detallada de cada **App** y la cantidad de datos que consume, ya sea mensual, semanal o diariamente. Si das clic en alguna de las aplicaciones podrás ver el detalle de consumo de datos en primero y segundo planos. Desde ahí podrás restringir las conexiones automáticas o en segundo plano a redes móviles de la aplicación para evitar que consuma datos.



iOS

Ingresa a **Configuración** > **General** y desactiva la opción **Actualización en segundo plano,** o elige las aplicaciones que quieras que utilicen esta opción.



RECOMENDACIONES ADICIONALES:

- **Conecta tu celular a la red inalámbrica del sitio donde te hospedas y aquellas de acceso gratuito**. Solicita la clave de acceso al ingresar al lugar.
- **Activa el Modo avión**. Ingresa a **Configuraciones**, después a **Modo de vuelo** y desactívalo, o también desde el menú principal toca el ícono del avión. Esto evita que tu teléfono acceda a redes de otros operadores e inhabilita funciones como datos, GPS, Wi-Fi, entre otras.
- **Utiliza tarjetas SIM locales** de prepago, de tal forma que ocupes únicamente el saldo adquirido.
- **Usa un navegador que consuma menor cantidad de datos**, es decir, sólo el de conexión Wi-Fi o configúralo en algunos casos para que comprima las páginas antes de descargarlas.
- **Identifica el ícono que aparece en tu dispositivo** que indica la conexión de *roaming* para saber si en algún momento estás conectado por este sistema.
- **Al término de la vigencia**, lo que no hayas consumido no es acumulable y se pierde cuando acaba el plazo contratado.

Conoce tus derechos como consumidor de telecomunicaciones, revisa el acuerdo mediante el cual la **Procuraduría Federal del Consumidor y el Instituto Federal de Telecomunicaciones** determinan los **Derechos Mínimos de los Usuarios de los Servicios Públicos de Telecomunicaciones**, que deben incluirse en la carta que hace referencia al **Art. 191 de la Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión.** Recuerda informarte antes de adquirir un servicio o producto.

Para intrépidos y rudos, o para los que gustan de actividad sin riesgo, nuevos deportes para este verano están a tu alcance. Si te animas puedes inscribirte en alguna modalidad, seguramente te divertirás mucho y el costo no repercutirá tanto en tu economía.

Por Gabriel Orihuela

NUEVOS DEPORTES A TU ALCANCE

Por costumbre o entretenimiento, realizar ejercicio es también una oportunidad para probar algo nuevo, así que ponte tus tenis (o quítatelos, depende del caso) y aprovecha las opciones que te ofrece la ciudad para mover el cuerpo, ten por seguro que el gasto será bien invertido si lo equiparas con la adrenalina que experimentarás.

Bubble soccer (futbol-burbuja)

A dos noruegos se les ocurrió que sería una buena idea jugar futbol envueltos en grandes burbujas de plástico. Desde su aparición en la red en 2011, la idea se propagó hasta llegar a México y hoy tienes opción de formar tu equipo, que consta de 20 personas, rentar una cancha o solicitar sólo el equipo para armar una cascarita en tu fiesta.

Si tienes ganas de rebotar con otros, saltar, rodar, taclear y anotar goles mientras eres tanto jugador como pelota, el *bubble soccer* es lo tuyo. En el Ajusco está ubicada la cancha que puedes apartar con anticipación para organizar un partido con duración de 40 minutos y el costo por persona va de los $100 si participan 16, a $130 si el equipo sólo consta de 6.

Para mayores informes consulta:
www.bubblesoccer.mx
www.lahormigaplay.com/juegos

Human bowling (boliche humano)

Parecida a la función del *bubble soccer,* tú te puedes convertir en la bola y tratar de tumbar los pinos gigantes al final de la línea. En el país son cada vez más las empresas de brincolines inflables que rentan todo lo necesario para que trates de hacer chuzas gigantes.

Consulta la página:
www.diarioeducación.com/boliche-humano/

Si te gusta la adrenalina también tenemos opciones interesantes:

Snookball (fut-billar)

Dos de los entretenimientos más atractivos en el mundo, el futbol y el billar, se conocieron en Francia y de ellos nació el *snookball*. Una mesa de billar gigante es la cancha para que patees balones de futbol a las buchacas, con las mismas reglas del *pool*.

Aunque aún no es muy popular, son cada vez más frecuentes las compañías que lo usan para hacerse propaganda. Las empresas que rentan este equipo para fiestas y, en algunas ciudades, los bares y hasta parques ofrecen esta opción a sus clientes. Para jugarlo se necesita:

- Una superficie que asemeje a una mesa de billar gigante (con todo y buchacas) y en la que se pueda caminar.
- Balones de futbol pintados como las bolas de billar.
- Tenis cómodos.
- Y toda la precisión del billar en tus pies.

Fut-golf

Como ya lo habrás adivinado por el nombre, se trata de una combinación de futbol y golf. Originado en Holanda en 2009, consiste en jugar en campos de golf (deporte del que comparte las reglas) o en lugares de gran extensión de áreas verdes, con un balón de futbol de sala al que se le debe golpear con un pie con el objetivo de meter la pelota en una portería (círculo de 40 cm de diámetro) donde habitualmente está el hoyo del campo, en el menor número de golpes.

Ha llamado tanto la atención que desde 2011 existe una federación mexicana de este deporte y se han realizado torneos en Monterrey, Guadalajara, Puebla, Veracruz, Ciudad de México, Cuernavaca, León y Puerto Vallarta, entre otras ciudades.

Si te interesa jugarlo, acércate a la federación (www.footgolf.mx), puede ser un buen lugar para comenzar. Hoy en día, Hacienda La Purísima, en el Estado de México, es el primer campo oficial para el desarrollo de fut-golf. Para mayores informes consulta la página futgolf.com.mx.

Skate (patineta)

Cuando los surfistas no encontraron olas suficientes, inventaron la forma de seguir practicando su deporte en las calles. Esa innovación (creada en los sesenta, aunque hay versiones más antiguas de la patineta) se ha convertido en un ícono de la cultura urbana.

No sólo eso, el año pasado el Comité Olímpico Internacional aprobó la incorporación del *skateboard* para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Así que tal vez sea la hora de tomar tu tabla y practicar alguno de los dos tipos del *skate*: *street* (estilo de calle) y *vert* (rampa).

De hecho, es esta última categoría la más sencilla y los gobiernos de todos los niveles han apoyado este deporte con la construcción de decenas de áreas acondicionadas para este fin.

Si no tienes idea de cómo empezar, acude a estos lugares, puede ser el primer paso para encontrar quién te enseñe. En caso de que prefieras algo más elaborado, en varios parques privados ofrecen clases de esta disciplina. Los costos para este deporte varían. En una tabla económica invertirás de $700 a $900 y una de mediana calidad te puede costar $2,500.

Parkour y freerunning

Seguro los has visto en alguna película, son una mezcla entre gimnastas, practicantes de kung fu y almas que lleva el diablo. El *parkour* se define como el arte del desplazamiento. Sus practicantes son llamados *traceurs* y tienen como objetivo superar todos los obstáculos que se encuentren en el camino sólo con la ayuda de su cuerpo.

Muy parecido al *parkour*, el *freerunning* aprovecha esos obstáculos para crear movimientos más estéticos y acrobáticos.

En ambos casos no se trata sólo de correr sin ton ni son, sino de compartir toda una filosofía de vida.

Si te interesa practicarlos puedes buscar un club local en tu ciudad (si hay, seguro están en Facebook); hay gimnasios que ofrecen clases de estas disciplinas e, incluso, algunos ayuntamientos han construido parques específicos para estos deportes.

Para relajarte

Bicitours

La bicicleta es para todos. No importa la edad ni la ocupación. Mejora la salud física y mental, previene la obesidad, promueve la convivencia entre personas en la calle, no contamina, disminuye el tráfico y, debido a la velocidad que alcanza, es una opción segura de transportarse (eso no quiere decir que no tomes las precauciones necesarias).

Además, en temporada de vacaciones es una excelente manera de conocer tu ciudad o, mejor, la que vas a visitar.

Depende de qué tan amplio sea el lugar en el que estés: en las grandes ciudades hay empresas que organizan recorridos privados o tienen varios con los pretextos más divertidos, como ir al cine o comprar un helado.

En otras urbes, la cultura ciclista está tan arraigada que hay recorridos diurnos y nocturnos varios días de la semana, y la mayoría tiene el apoyo de las autoridades de vialidad.

Asimismo, en los destinos turísticos de playa y montaña casi siempre hay alguna oportunidad de conocer la ciudad pedaleando, lo mismo que en algunas ruinas prehispánicas.

Para mayores informes visita:

- **www.tripadvisor.com.mx**
- **https://www.bycit.com/**
- **http://www.mesonabundancia.com/sp/bici.html**
- **https://www.teotihuacanenbici.com.mx/tours-teotihuacan/paseos-en-bici-bike-tour/ contacto@rodamoda.com**
- **https://www.facebook.com/MTB-Bicitours-Expeditions-297676610436596/**

Yoga

¿Estás estresado? Pues este verano puede ser un excelente momento para aprender a quitarte la tensión de encima y, de paso, ganar un poco de flexibilidad.

El yoga es una tradicional disciplina física, mental y espiritual india. Consiste en la enseñanza de posturas (llamadas asanas) y puede ser restaurativa o terapéutica.

Hay varios tipos de acuerdo con sus objetivos: astanga yoga, iyengar yoga, hatha yoga y kundalini yoga, según se quiera controlar el estrés, adicciones o a uno mismo; corregir la postura, rehabilitar alguna lesión o bajarle un poco al ritmo de la vida.

Con la popularización de esta disciplina se han incrementado los lugares en los que se imparte. Eso puede hacer más complicado encontrar a personas realmente capacitadas, así que hay que ser muy cuidadoso en la elección. Muchos ayuntamientos y delegaciones promueven estas clases, puede ser una buena pista para saber en quién confiar.

Las clases de una hora van de los 30 hasta los 80 pesos.

Saca un 10 al viajar por carretera

Salir de viaje en automóvil es algo que debe anticiparse para evitar contratiempos y que el paseo termine. Sigue estos sencillos consejos para que tu única preocupación sea divertirte.

1 Revisa tu vehículo

Acude al taller mecánico de tu confianza para que verifiquen que tu auto está en las condiciones idóneas para salir a carretera, esto evitará que tengas gastos imprevistos y pérdida de tiempo, en caso de que se presente una falla.

2 Deja dicho tu lugar de destino

Siempre que salgas de viaje es recomendable que tus familiares tengan conocimiento de los sitios a los que irás para que, en caso de emergencia, te localicen rápidamente.

3 Lleva botiquín de primeros auxilios

Es básico contar con él, te será de mucha ayuda si durante el trayecto se presenta un incidente o algún malestar leve. Recuerda que en carretera puede ser difícil encontrar ayuda médica o un hospital cercano.

4 Usa cinturón de seguridad

Además de que es una obligación, es indispensable para cuidar tu integridad y la de quienes te acompañen. Asegúrate de utilizarlo, es la mejor forma de estar protegido ante una eventual colisión.

10 Eco-responzabilízate

Durante tu camino, respeta la naturaleza, no tires basura y protege la vegetación. Evita comprar especies en peligro de extinción, como animales silvestres, huevos de tortuga, corales, etcétera, así reducirás tu huella ecológica.

9 Guía del camino

Además de asesorarte en el camino, el GPS te ayuda a ubicar sitios históricos, puntos de referencia (restaurantes, hoteles, gasolineras y estaciones de policía), etcétera; no obstante, puedes quedarte sin señal, por lo que te sugerimos llevar un mapa.

8 Carga poco efectivo

Lleva poco efectivo en tu cartera, considera gastos de casetas y un extra para cualquier imprevisto; el resto distribúyelo en maletas o sitios ocultos en el vehículo. Usa tarjeta para pagar, si al lugar al que te diriges cuenta con servicio para ello.

7 Prepara refrigerios

Si el trayecto hasta tu destino es prolongado, es aconsejable que prepares alimentos, así evitarás paradas continuas, pérdida de tiempo y gastos extra.

6 No manejes cansado o con sueño

Antes de iniciar tu viaje por carretera, es importante que hayas descansado lo suficiente para manejar alerta, y más si tu trayecto será largo. Otra opción es turnarse con otra persona para manejar o hacer paradas en sitios seguros y reposar.

5 Conoce y respeta los señalamientos

Identificar las advertencias viales es tan importante como tu vida, debido a que transmiten órdenes específicas y son una guía en el camino; ignorarlas puede derivar en accidentes e, incluso, perder el rumbo de tu destino.

MEDICAMENTOS A MENOR COSTO

Hay en el mercado medicinas del mismo tipo a distintos precios, por lo que es recomendable buscar dónde se ofrecen a menor costo, ya que varían de un establecimiento a otro y, en ocasiones, de manera importante.

CLASIFICACIÓN:

DE PATENTE

Son los que resultan de investigaciones de determinado laboratorio, al cual se le otorga una protección de los derechos industriales para que tenga la exclusividad en la producción de esos fármacos durante determinado tiempo.

GENÉRICOS INTERCAMBIABLES

Surgen una vez vencida la patente, cuando cualquier laboratorio puede utilizar el principio activo del fármaco y ofrecerlo en el mercado. Cuentan con estudios de bioequivalencia que garantizan su efectividad, es decir, se comportan de la misma manera en el organismo que los de patente.

SIMILARES

Pueden o no contar con estudios de bioequivalencia.

RECOMENDACIONES

- Adquiere tus medicamentos en el mercado formal, de otra manera pueden representar un riesgo para la salud, al desconocer su origen y calidad.
- Antes de comprar cualquier medicina investiga sobre las diferentes presentaciones en las que se comercializa. Adquiere la que más te convenga de acuerdo con la duración del tratamiento.
- Antes de consumir los medicamentos, revisa las etiquetas de la caja y toma en cuenta las indicaciones, contraindicaciones y recomendaciones.
- Considera que existen fármacos con precios altos, por lo que es importante preguntar a tu médico si puedes adquirir el genérico, que es mucho más económico.
- Para saber cuál presentación te resulta más económica, calcula el precio por pastilla, cápsula, ampolleta, etcétera.
- Evita adquirirlos o ingerirlos si la fecha de caducidad ya expiró.
- Compara precios antes de comprar, puedes consultar Quién es Quién en los Precios, en el sitio de internet www.gob.mx/profeco.

COMPARATIVO DE PRECIOS DE MEDICAMENTOS POR SUSTANCIA ACTIVA

Enfermedades infecciosas y parasitarias.- En este apartado te mostramos una selección de medicamentos. El desembolso extra que puedes hacer en este grupo de productos es de hasta $105, como se muestra en la tabla (figura 1).

COMPARATIVO DE PRECIOS DE MEDICAMENTOS DE PATENTE

A fin de mostrarte lo mucho que puedes gastar por un mismo producto, si no comparas costos, seleccionamos medicamentos con precios elevados que se encuentran con mayor frecuencia en los diversos establecimientos. El pago adicional va hasta los $876.

¿QUIERES SABER MÁS?

Consulta el código http://bit.ly/2oqRX0p

En el caso de estos artículos con precios mayores a $800, se observa que aunque las diferencias porcentuales no sean tan elevadas, la cantidad adicional que se paga por un mismo producto, puede ser importante (figura 2).

FIG. 1 COMPARATIVO DE PRECIOS DE MEDICAMENTOS POR SUSTANCIA ACTIVA

MEDICAMENTO / PRESENTACIÓN	PRECIO MÍNIMO	CADENA	PRECIO MÁXIMO	CADENA	DIFERENCIA ENTRE PRECIO MÍNIMO Y MÁXIMO	
					En $	En %
CLINDAMICINA / 16 cápsulas de 300 mg	$ 47.00	CHEDRAUI	$ 120.00	FARMACIA SAN PABLO	$ 73.00	155 %
ACICLOVIR / 25 comprimidos de 200 mg	$ 42.00	WALMART	$ 104.00	FARMACIAS DEL AHORRO	$ 62.00	150 %
GENTAMICINA / Caja con una ampolleta de 2 ml. Solución inyectable 160 mg/2 ml	$ 21.00	SORIANA SUPER	$ 52.00	SANBORN'S	$ 31.00	149 %
KETOCONAZOL / Caja con tubo de 40 g. Crema 2%	$ 21.00	FAMATODO	$ 50.00	SUPERAMA	$ 29.00	138 %
AMIKACINA / Caja con una ampolleta de 2 ml. Solución inyectable 500 mg/ 2 ml	$ 27.00	FARMACIAS DEL AHORRO	$ 51.19	SUMESA	$ 24.19	90 %

FIG. 2 COMPARATIVO DE PRECIOS DE MEDICAMENTOS DE PATENTE

LIPITOR / 2 Cajas con 30 tabletas c/u de 20 mg	$ 1,610.00	SORIANA EXPRESS MERCADO / SÚPER	$ 2,486.50	SANBORN'S	$ 876.50	54 %
PLAVIX / Caja con 28 tabletas de 75 mg	$ 946.00	FARMACIA SAN ISIDRO	$ 1,720.00	SANBORN'S	$ 774.00	82 %
LEXAPRO / Caja con 28 tabletas de 10 mg	$ 941.00	FARMACIA SAN ISIDRO	$ 1,651.00	SANBORN'S	$ 710.27	75 %
LANTUS / Caja con 1 frasco ámpula con 10 ml de solución inyecatble 100 Ui / 3.64 mg	$ 846.00	FARMACIA SAN ISIDRO	$ 1,537.00	SANBORN'S	$ 691.00	82 %
PRISTIQ / Caja con 28 tabletas de 50 mg	$ 1,209.00	SORIANA EXPRESS / MERCADO	$ 1,866.19	SANBORN'S	$ 657.19	54 %

FUENTE: **Quién es Quién** en los Precios, del 10 al 16 de febrero de 2017. Ciudad de México y Zona Metropolitana.

Gráficos: Arnulfo Guevara

NUEVO ORDEN DEL MERCADO DE LAS GASOLINAS EN MÉXICO

Servicio, precio y calidad, en la estrategia de los competidores

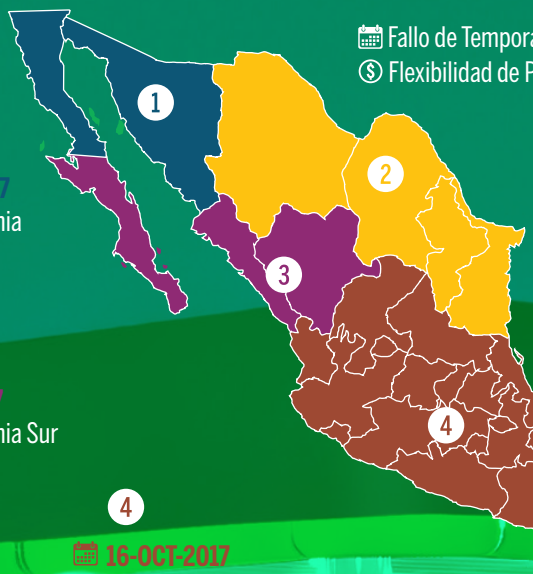
México tiene bajo número de gasolineras por habitante. Por cada millón de habitantes, tenemos una cuarta parte de las que tiene Estados Unidos y la mitad de las de Brasil, por lo que en diciembre de 2016 se presentó la **Estrategia de Flexibilización de Mercados de Gasolina y Diésel**, la cual se aplicará en todo el país durante 2017.

Desde inicios de este año, el mercado de gasolinas y diésel en nuestro país transita de un modelo de proveedor único, encargado de abastecer a todo el territorio, a un esquema abierto y competitivo, en el que más jugadores compartirán la responsabilidad de llevar combustibles a todo el territorio nacional.

Esto significa que diversas marcas competirán por la preferencia de los consumidores con base en precio, servicio y calidad del producto.

La **Comisión Reguladora de Energía** (**CRE**), de manera gradual, flexibilizará los precios que fluctuarán de acuerdo con las condiciones de mercado. El proceso contempla cinco etapas, las primeras dos en el norte del país, la tercera y cuarta en el centro y occidente, y la última en la península de Yucatán (ver imagen).

ETAPAS DE LA ESTRATEGIA DE FLEXIBILIZACIÓN DEL MERCADO DE GASOLINAS Y DIÉSEL



Fallo de Temporada Abierta
Flexibilidad de Precio

1
15-FEB-2017
30-MAR-2017
- Baja California
- Sonora

2
1-MAY-2017
15-JUN-2017
- Chihuahua
- Coahuila
- Nuevo León
- Tamaulipas
- Municipio de Gómez Palacio, Durango

3
14-SEP-2017
30-OCT-2017
- Baja California Sur
- Durango
- Sinaloa

4
16-OCT-2017
30-NOV-2017
- Aguascalientes
- Ciudad de México
- Colima
- Chiapas
- Estado de México
- Guanajuato
- Guerrero
- Hidalgo
- Jalisco
- Michoacán
- Morelos
- Nayarit
- Puebla
- Querétaro
- San Luis Potosí
- Oaxaca
- Tabasco
- Tlaxcala
- Veracruz
- Zacatecas

5
15-NOV-2017
30-DIC-2017
- Campeche
- Quintana Roo
- Yucatán

El precio mayorista regulado se eliminará el mismo día que ocurra la flexibilización de precios al público. **Fuente:** Comisión Reguladora de Energía (CRE)

Mientras se flexibiliza el precio en cada zona, la **Secretaría de Hacienda y Crédito Público** (**SHCP**) es la encargada de establecer los precios regionales máximos, con base en el costo de producir, transportar y almacenar las gasolinas y el diésel.

Con lo anterior tendrás mejores condiciones en gasolineras, más opciones y mayor calidad.

GASOLINERAS A REVISIÓN

Por el proceso de **Flexibilización de los Mercados de Gasolinas y Diésel**, la **Procuraduría Federal del Consumidor** (**Profeco**) reforzó las acciones de verificación en gasolineras, con la finalidad de proteger tus derechos como consumidor.

Mediante el Reporte de Gasolinas (http://combustibles.profeco.gob.mx/qqg/) podrás consultar la información de la verificación más reciente, en la cual observarás:

- Estado de la República
- Municipio
- Dirección
- Razón social
- Número de estación
- Fecha de verificación
- Mangueras verificadas (MV)
- Faltante máximo promedio por litro en mililitros (FM)
- Mangueras inmovilizadas (MI)
- Excedente máximo promedio por litro en mililitros (EM)
- Y los resultados a detalle de la verificación

La **Profeco** pone a tu disposición las oficinas de sus delegaciones y subdelegaciones, así como el **Teléfono del Consumidor: 55 68 87 22**, en la **Ciudad de México** y **Zona Metropolitana**; **01 800 468 8722**, en el resto del país sin costo, y sus redes sociales oficiales en twitter: **@Profeco**, y en **Facebook: ProfecoOficial**, para denunciar abusos y atender consultas.

HAZLA RENDIR

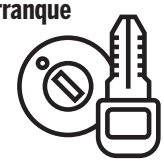
Al momento de hacer un balance de gastos personales, en los que se incluye el concepto de egresos por el automóvil, la gasolina ocupa un lugar importante.

Datos de la **Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares** (**ENIGH**) 2014 nos muestran que **27.3%** de los hogares mexicanos cuentan con auto propio.

Por lo anterior, comprar combustible es indispensable para cualquier propietario de automóvil pero, ¿sabías que puedes optimizar su consumo mediante una conducción responsable y un buen estado mecánico del vehículo?

La **Guía del automovilista eficiente**, de la **Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía** (**Conuee**), explica algunas causas por las cuales existe bajo rendimiento de combustible, relacionadas con los hábitos del conductor y el estado del auto (ver cuadros).

TIPS PARA AHORRAR COMBUSTIBLE

CONCEPTO	RECOMENDACIÓN
Arranque 	De nada sirve calentar el motor cuando el vehículo no está en movimiento, ya que cuando trabaja en vacío (ralentí) sólo consume gasolina. Además, se puede provocar un desgaste prematuro del motor y, por lo tanto, reducir la eficiencia de funcionamiento. Al inicio de tu recorrido avanza a velocidad moderada, acelerando progresivamente. Espera que la temperatura del motor se estabilice para demandar la plena potencia del mismo.
Velocidad	Acelera gradualmente, pisar a fondo el acelerador produce hasta cuatro veces más consumo de gasolina. Respeta los límites de velocidad y las señales de tránsito al circular, así economizas combustible y resulta más seguro. Selecciona la velocidad de crucero más adecuada a la ruta y a las condiciones de tránsito, y mantenla constante.
Anticipación	Para mantener constante tu velocidad, anticípate a las situaciones de frenado y aceleración del tránsito. No sólo mires el auto que te precede, observa también la situación más lejana que te permita reducir el uso del freno. Guarda el espacio suficiente para detenerte con suavidad, acelerar o cambiar de carril en forma segura. Un semáforo en rojo probablemente cambiará a verde antes de que te detengas. Al acercarte a una pendiente ascendente, acelera gradualmente antes de entrar a la subida. No intentes pisar a fondo el acelerador para aumentar la velocidad sobre la misma pendiente; mejor permite que ésta disminuya y cambie a una más baja si es necesario. Cuando la pendiente sea hacia abajo, evita acelerar y deja que el propio peso del vehículo lo impulse. La agilidad y la anticipación son la base para una buena conducción.
Cambio de velocidad	En un vehículo con transmisión manual, cuando el sistema motriz lo permita, cambia a una velocidad superior. Las velocidades bajas están diseñadas para lograr un alto empuje y una rápida aceleración; la cuarta, quinta y sexta son posiciones que ahorran gasolina. En la mayoría de los vehículos se puede mantener una velocidad de 60 km/h en cuarta e incluso en quinta velocidad.
Actitud positiva al volante	El conductor responsable resiste la tentación de apresurarse, respeta el reglamento, se relaja, está alerta y se anticipa sin forzar el vehículo; además, su manejo es suave y seguro; no frena bruscamente, conserva su distancia, prevé las disminuciones y aumentos de velocidad; evita forzar los cambios y deja que el vehículo adquiera su propia velocidad.
Aerodinámica	Cuando manejes en carretera, cierra las ventanas y usa la ventilación interior, siempre que esto sea posible. Con las ventanas abiertas, el vehículo aumenta su resistencia al aire y, por lo tanto, también se incrementa el consumo de gasolina.
Control de gastos	No olvides registrar tus pagos en las gasolineras para controlar su consumo, esto te ayudará a reconocer anormalidades en el rendimiento de tu automóvil. Un vehículo que requiere afinación puede sobreconsumir 20% más de combustible.
Mantenimiento del automóvil	La única forma de tener un vehículo seguro y eficiente en el uso de combustible es dándole un buen mantenimiento. Para ello, toma como referencia los intervalos que recomiendan los manuales del propietario, proporcionados por los fabricantes en cada vehículo. Un buen mantenimiento puede disminuir el consumo de combustible en 10%, además de que tendrás una mejor respuesta de tu vehículo.

Fuente: Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee). Guía del automovilista eficiente.

HÁBITOS DE UNA CONDUCCIÓN COMÚN

HÁBITOS COMUNES	EFECTO
Calentar el motor del automóvil por más de un minuto (funcionamiento en vacío).	Un automóvil consume **100 ml** por cada **10** minutos funcionando en vacío (ralentí).
Acelerar rápidamente desde un alto.	Se consume hasta **50%** más combustible en comparación con una aceleración gradual.
Viajar a **altas velocidades.**	Un automóvil que circula a **110 km/h** consume alrededor de **20%** más combustible que a 90 km/h.
Tránsito **denso**.	Aumenta hasta **15%** el consumo de combustible.
Uso **inmoderado** del **aire** acondicionado.	Consume **10%** más de combustible.
Cargar cosas inútiles en la cajuela.	Por cada **50 kg** extra se incrementa en **2%** el consumo de combustible.

ESTADO MECÁNICO DEL AUTOMÓVIL

ESTADO	EFECTO
Filtro de aire **sucio.**	**Puede aumentar** hasta en **10%** el consumo de gasolina.
Mantenimiento **deficiente.**	Hasta **30% más consumo** de combustible.
Presión incorrecta de las llantas.	**Incrementa** el consumo de combustible en **5%** y **reduce la vida** útil y seguridad de estas.

Fuente: Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee). Guía del automovilista eficiente.

Fuentes:

• Mercawise, Encuesta sobre medios de transporte. Consultada el 21 de marzo de 2017 en: https://www.mercawise.com/estudios-de-mercado-en-mexico/encuesta-sobre-medios-de-transporte.

• Estrategia de flexibilización de mercados de gasolinas y diésel. Consultado el 27 de marzo de 2017 en: http://www.gob.mx/cre/prensa/presentan-estrategia-de-flexibilizacion-de-mercados-de-gasolinas-y-diesel-88562

• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), Reporte gasolina. Consultado el 3 de abril de 2017 en: http://200.53.148.113/qqg/?page_id=13

• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), Boletín 037/2017.- Refuerza Profeco revisión a gasolineras ante inicio de flexibilización del precio en la venta de combustibles.

• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), Boletín de prensa conjunto 015/2017.- Profeco y CRE impulsan mecanismo para mejorar la vigilancia en venta de combustibles.

• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), Boletín de prensa 039/2017.- Durante el primer trimestre del año, la Profeco verifica más de 2,000 gasolineras en todo el país.

• Diariomotor, ¿Quieres ahorrar 150€ en combustible? Te decimos como... Consultado el 22 de marzo de 2017 en: http://www.diariomotor.com/tecmovia/2012/06/22/quieres-ahorrar-150e-en-combustible-aqui-van-unos-sencillos-consejos/.

• Flexibilización de mercados de gasolinas y diésel. Consultado el 28 de marzo de 2017 en: https://www.gob.mx/aperturagasolinas.

• Comisión Reguladora de Energía (CRE). Consultado el 22 de marzo de 2017 en: http://www.gob.mx/cre.

• Petróleos Mexicanos (Pemex). Indicadores petroleros, enero de 2017. Consultado el 22 de marzo de 2017 en: http://www.pemex.com/ri/Publicaciones/Paginas/IndicadoresPetroleros.aspx

• Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee). Guía del automovilista eficiente. Consultado el 22 de marzo de 2017 en: https://www.gob.mx/conuee/documentos/guias-y-manuales?idiom=es.

• Eco•Vehículos. Portal de Indicadores de Eficiencia Energética y Emisiones Vehiculares. Consultado el 22 de marzo de 2017 en: http://www.ecovehiculos.gob.mx/.

• Comisión Federal de Competencia Económica (Cofece), "The transition to competitive retail gasoline and diesel markets". Consultado el 17 de abril de 2017 en: https://www.cofece.mx/cofece/ingles/attachments/article/38/DOCUMENTO-GASOLINAS-FINAL-INGLES.pdf

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 15/2017: ¡Atención propietarios de camionetas Toyota modelo 2017!

Fecha: 12/05/2017
Empresa: Toyota Motor Sales de México, S. de R. L. de C. V.
Producto: 151 unidades modelo Sienna 2017.
Riesgo: Existe la posibilidad de que la computadora de motor contenga una programación no óptima cuando el vehículo es manejado de manera continua avanzando hacia abajo desde gran altura, ya que podría ocasionar una salida de torque no deseada y, en alto, al acelerar hacia arriba en una pendiente.
Solución: Se reprogramará la Unidad de Control Eléctrico (ECU) de Motor previniendo esta condición, sin costo alguno.

Alerta 18/2017: ¡Atención propietarios de camionetas Toyota Rav4 2006-2012!

Fecha: 12/05/2017
Empresa: Toyota Motor Sales de México, S. de R. L. de C. V.
Producto: 57,150 unidades modelo 2006 al 2012 Rav4.
Riesgo: En caso de una colisión frontal severa, el material de la solapa del cinturón de seguridad de los asientos de la segunda fila, pudiera tener contacto con la parte metálica del asiento y podría cortarse y separarse y no sujetar adecuadamente al ocupante, representando riesgo de lesión.
Solución: Se instalarán cubiertas de plástico sobre el marco de metal del asiento, sin costo alguno.

Alerta 21/2017: ¡Cuidado dueños de autos Golf y Cross Golf 2016!

Fecha: 12/05/2017
Empresa: Volkswagen de México, S. A de C. V.
Producto: 2,993 unidades modelo 2016.
Riesgo: El cuadro de instrumentos podría ocasionar iluminación deficiente cuando se encuentre funcionando correctamente.
Solución: Se actualizará la Unidad de Control de la Red de Abordo, sin costo alguno.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Red de Alerta Rápida

Laboratorio Profeco Reporta

Entérate qué encontramos en los

Quesos panela

Muy pocos desprecian una porción de queso a cualquier hora del día pero, ¿conoces el contenido de este producto?

El mercado nacional ofrece una amplia variedad de marcas y presentaciones, aunque algunas no cumplen con la Norma Mexicana NMX-F-742-COFOCALEC-2012 que, entre otros aspectos, establece que el queso panela no puede contener grasa, proteínas de origen diferente a las de la leche, ni almidones.

El Laboratorio Profeco detectó casos de productos que se hacen llamar queso panela, sin serlo, y cuya información en la etiqueta dirigida al consumidor está incompleta. De esto y más te informamos en este estudio de laboratorio para que conozcas más de los quesos panela y decidas tu compra.

El estudio

Se evaluaron **35** quesos panela, incluyendo sus versiones reducidas en grasa (light) y los deslactosados, así como las imitaciones en este tipo de queso, de las que se analizaron 12 marcas.

Se revisó:

1 Que las muestras estuvieran debidamente etiquetadas, es decir, que incluyeran la palabra "queso", seguida del tipo de leches empleadas para su elaboración; que declararan su contenido de grasa, proteína y humedad, además del contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, así como lote y fecha de caducidad. También se revisó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

2 Ya que la grasa y la proteína son los principales nutrientes y responsables del aporte energético del queso, fueron evaluadas en las diferentes marcas. Se determinó el tipo y contenido de grasa saturada. **La Organización Mundial de la Salud** sugiere que las grasas deben representar entre

15% y 30%

de la **ingesta energética diaria total,** y las saturadas deben constituir menos de 10% de ese total.

3 Se verificó la calidad sanitaria, determinando la presencia de microorganismos indicadores de deterioro y la ausencia de patógenos conforme a lo que establece la NOM-243-SSA1-2010.

4 Se detectó la presencia de almidón y se evaluó el aporte calórico.

Normatividad

Las normas que se tomaron como referencia en el estudio fueron:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.
- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-742 COFOCALEC-2012.** Sistema producto leche. Alimentos - Lácteos - Queso panela. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.

Ficha técnica

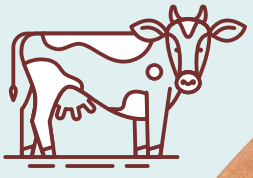
Periodo del estudio: 13 de marzo al 12 de abril de 2017.

Periodo de muestreo: 13 al 29 de marzo de 2017.

Marcas analizadas	Pruebas realizadas
47	6,015

Qué especifica la NMX

La **NMX-F-742-COFOCALEC-2012,** Sistema producto leche - Alimentos - Lácteos - Queso panela - Denominación, especificaciones y métodos de prueba, describe al queso panela como: El producto elaborado a partir de la cuajada proveniente de la leche fresca o en polvo, entera, parcialmente descremada o descremada, estandarizada o no, sometida a un tratamiento térmico que garantice su inocuidad, a la cual se le puede adicionar cloruro de calcio, cuajo y/o cultivos de bacterias lácticas; la cuajada obtenida es cortada, salada y moldeada.

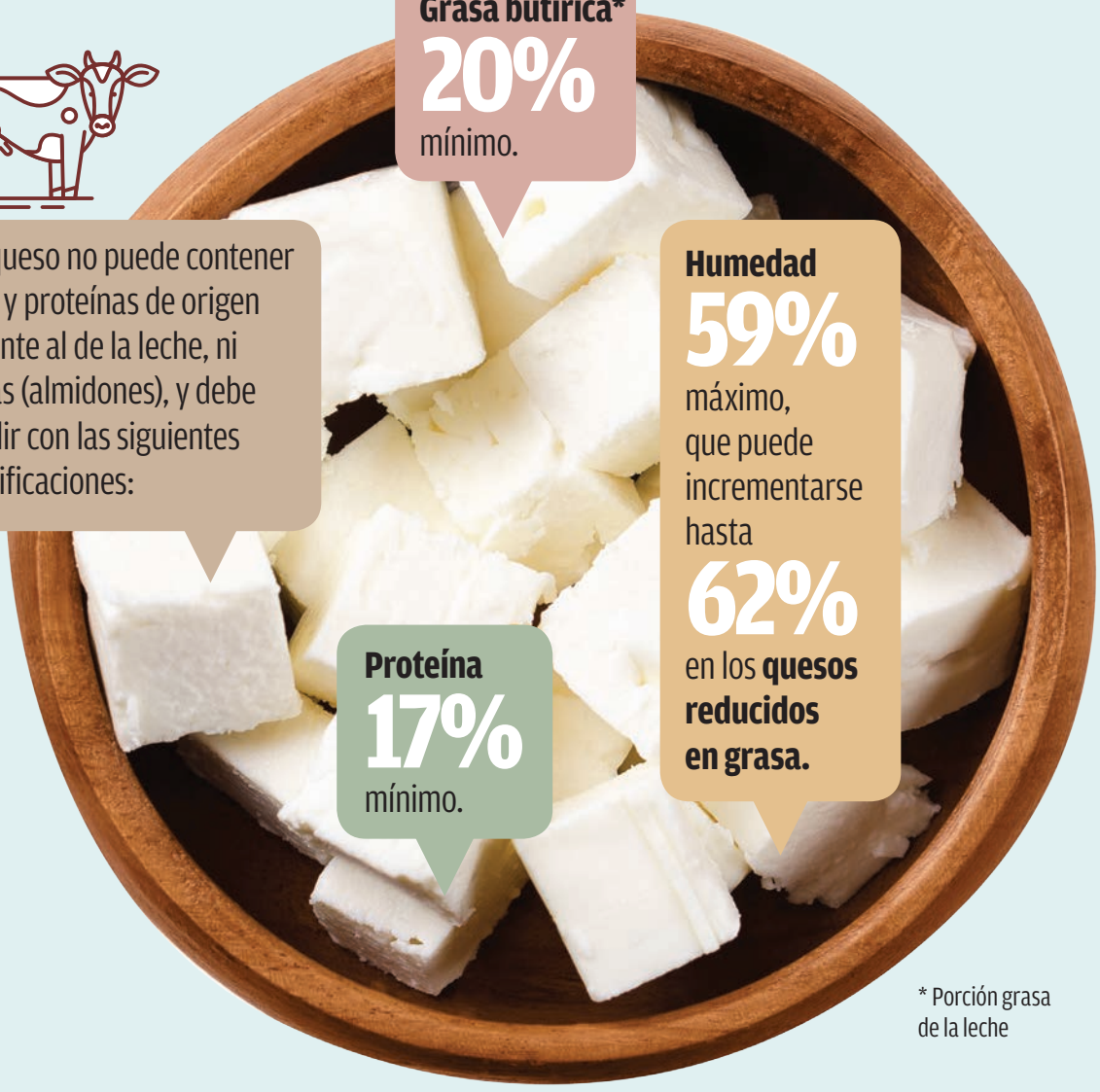


Este queso no puede contener grasa y proteínas de origen diferente al de la leche, ni féculas (almidones), y debe cumplir con las siguientes especificaciones:

Grasa butírica*
20%
mínimo.

Humedad
59%
máximo, que puede incrementarse hasta
62%
en los **quesos reducidos en grasa.**

Proteína
17%
mínimo.



* Porción grasa de la leche

Esta norma, siendo mexicana, constituye una referencia para determinar la calidad de los productos, particularmente para la protección y orientación de los consumidores, según lo que señala la **Ley Federal sobre Metrología** y **Normalización en su artículo 54.**

Resultados y conclusiones

Encontramos productos que se hacen llamar queso panela, sin serlo, pues sustituyen toda o parte de la grasa de la leche por grasas vegetales, o bien su contenido de proteína es demasiado bajo, lo que hace que el producto abarate los costos de producción (ver tablas).

◗ Existen productos que se denominan **“imitaciones de queso panela”** o **“estilo queso panela”**; en estos productos la grasa butírica se reemplaza (y así lo declaran), parcial o totalmente, por grasas vegetales, en su mayoría agregan almidones, por lo que es muy importante leer las etiquetas para saber que se compra queso.

◗ El **contenido calórico por 100 gramos** de los quesos panela analizados estuvo entre 222 y 318 kilocalorías; la reducción no fue mucha en los productos denominados panela reducidos en grasa (light), que registraron de 190 a 240 kilocalorías.

◗ Encontramos que el **contenido de sodio** en estos productos depende de su formulación, hay unos más salados que otros (ver gráfica en código QR anexo).

◗ Se concluyó que los quesos de las marcas:

NocheBuena (Queso Panela Artesanal de 400 g)

FUD (Queso Panela Reducido en grasa de 400 g)

NocheBuena (Queso Panela Deslactosado de 400 g)

NocheBuena (Queso Panela Reducido en grasa de 400 g)

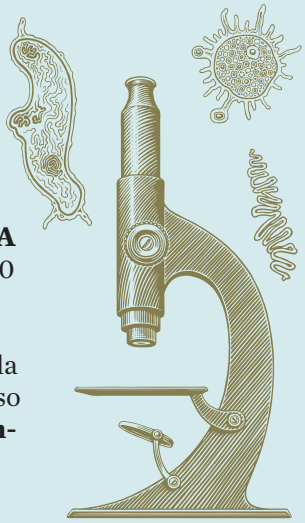
adicionan almidón, por lo que no cumplen con la Norma Mexicana **NMX-F-742-COFOCALEC-2012.**

Recomendaciones

- Recordemos que leer las etiquetas es fundamental para hacer la elección correcta. Revisa la fecha de caducidad y asegúrate que el alimento se encuentre debidamente refrigerado. Hoy en día todos los productos preenvasados deben presentar declaración nutrimental situada en el área frontal de exhibición, como son las grasas saturadas, otras grasas, azúcares totales, sodio y energía.

- Una vez adquirido, mantener siempre bajo refrigeración, entre 2º y 6º C, y una vez abierto, protegerlo con papel film o un recipiente plástico hermético, a fin de evitar que se contamine o se seque y que adquiera olores de otros alimentos. Nunca lo congeles porque pierde sus propiedades.

- Las personas alérgicas deben tener especial cuidado restringiendo su consumo.



- Encontramos que las marcas **Cremería COVADONGA** (Queso tipo Panela de 400 g), **PROHPER FOODS** (Queso Panela a granel), **San Julián** (Queso Panela a granel), **El Sauce** (Queso tipo Panela a granel), **Santa Clara** (Queso Panela de 500 g), **EXCELSIOR** (Queso Panela a granel) y la imitación de queso panela de la marca **Del Abuelo** son susceptibles al deterioro en condiciones de almacenamiento inadecuadas (se rompe la cadena de frío). La descomposición se refleja en la **aparición de hongos y levaduras,** y las normas sanitarias establecen límites máximos para éstos.

- En **contenido neto,** las marcas **LOS VOLCANES** (Queso Panela de 200 g), **LALA** (Queso Panela de 200 g), **NocheBuena** (Queso Panela Artesanal de 400 g), **Walter** (Queso Panela de 400 g), **Lyncott** (Queso Panela Reducido en grasa de 400 g) y **FLOR DE ALFALFA** (Queso Panela de 500 g), no cumplen con lo declarado.

- De entre los analizados, el producto que tuvo **menos proteínas** fue la marca "**Frankly** (Panela Imitación queso tipo a granel)".

QUESO PANELA

Marca	AGUASCALIENTES	MONTEBELLO	NocheBuena	Cremería COVADONGA
Denominación País de origen / Presentación	Queso Fresco Panela / México / 400 g	Queso tipo Panela / México / 400 g	Queso Panela Cremoso / México / 400 g	Queso tipo Panela / No Indica / 400 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	No Indica país de origen.
Humedad (%)	53.6	53.6	57.2	60.8
Grasa (%)	20.5	17.2	20.0	18.8
Proteína (%)	19.1	22.3	16.1	15.9
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Carbohidratos %	3.5	3.4	3.8	2.0
Aporte calórico kcal/100 g	275	258	260	241
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Tuvo levaduras 18000 UFC/g
Costo por 100 gramos	$13.98	$9.98	$13.50	$12.25

QUESO PANELA

Marca	alpura	bové	FLOR DE ALFALFA	EL ACICATE
Denominación País de origen / Presentación	Queso Panela / México / 400 g	Queso Panela / México/ 400 g	Queso Panela / México/ 500 g	Queso Panela de Cabra / México / 400 g
Información al consumidor	Completa	Completa	No presenta en etiquetado frontal nutrimental como lo indica la norma. 2 unidades tuvieron de 6.2% a 11.6% menos del contenido neto declarado.	No declara mínimo de proteína y grasa.
Humedad (%)	58.2	54.5	51.5	54.3
Grasa (%)	19.5	20.5	21.5	24.5
Proteína (%)	17.4	19.6	22.6	16.8
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Cabra
Carbohidratos %	1.9	2.2	1.0	1.6
Aporte calórico kcal/100 g	252	272	288	294
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Costo por 100 gramos	$11.88	$15.50	$11.60	$13.50

Wallander	**FUD**	**CAPERUCITA**	**LOS VOLCANES**	**LALA**	**Esmeralda**
Queso Panela / México / 400 g	Queso Panela rebanadas cuadradas / México / 300 g	Queso Panela / México / 400 g	Queso Panela / México / 200 g	Queso Panela / México / 200 g	Queso Panela / México / 400 g
No declara máximo de humedad, ni mínimo de proteína y grasa. En la tabla nutrimental no indica grasa saturada, azúcares, fibra ni aporte calórico en kilojoules.	Completa	Completa	1 unidad tuvo 6.7% menos del contenido neto declarado.	1 unidad tuvo 5.5% menos del contenido neto declarado.	Completa
56.9	52.1	52.4	62.6	58.2	59.3
19.2	25.5	23.8	16.8	19.0	18.8
16.5	16.6	18.0	16.2	17.8	16.7
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Butírica	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
4.2	2.8	2.7	1.4	2.1	2.2
256	307	297	222	251	244
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
$12.88	$11.70	$11.13	$10.85	$10.48	$13.75

PROHPER FOODS	**CHEN**	**San Julián**	**El Sauce**	**Santa Clara**
Queso Panela / México / A granel	Queso Canastita Panela / México / A granel	Queso Panela / México / A granel	Queso tipo Panela / México / A granel	Queso Panela / México / 500 g
No presenta información nutrimental.	Completa	No presenta información nutrimental.	No presenta información nutrimental.	Completa
60.3	51.2	57.8	56.2	59.3
17.5	27.2	19.8	20.2	15.2
17.3	15.6	17.1	17.8	20.4
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Butírica	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
2.2	2.8	2.3	2.8	2.1
235	318	256	264	227
Tuvo levaduras 39000 UFC/g	Cumple	Tuvo levaduras 4600 UFC/g	Tuvo levaduras 20000 UFC/g	Tuvo levaduras 940 UFC/g
$7.00	$8.00	$6.70	$6.20	$13.60

QUESO PANELA

SE DICEN QUESO PANELA PERO CONTIENEN GRASA VEGETAL

Marca	RANCHO STA INÉS	Walter	La Villita	BAFAR
Denominación País de origen / Presentación	Queso Panela / México / 400 g	Queso Panela / México / 400 g	Queso estilo panela CANASTO / México/ A Granel	Queso Panela / México / A granel
Información al consumidor	No declara máximo de humedad, ni mínimo de proteína y grasa.	1 unidad tuvo 4.1% menos del contenido neto declarado.	Completa	Completa
Humedad (%)	60.4	57.2	51.4	60.3
Grasa (%)	15.2	21.5	24.5	20.5
Proteína (%)	18.4	14.8	18.7	13.4
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Tipo de grasa	Mezcla butírica y vegetal	Mezcla vegetal y butírica	Mezcla vegetal y butírica	Mezcla vegetal y butírica
Carbohidratos %	3.0	3.3	1.8	2.5
Aporte calórico kcal/100 g	223	266	303	248
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Costo por 100 gramos	$14.50	$9.88	$13.60	$12.00

IMITACIÓN O ESTILO QUESO PANELA

Marca	El Ciervo	SORIANA	Alpino	Nutri Leche
Denominación País de origen / Presentación	Estilo Queso Panela / México / 400 g	Estilo Queso Panela / México / 400 g	Estilo Queso Panela / México / 400 g	Estilo Queso Panela / México / 1 kg
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Humedad (%)	61.3	59.2	55.1	59.2
Grasa (%)	18.2	20.2	22.5	18.5
Proteína (%)	13.6	14.4	15.5	16.9
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Tipo de grasa	Vegetal	Vegetal	Mezcla vegetal y butírica	Mezcla butírica y vegetal
Carbohidratos %	4.4	3.1	3.7	2.9
Aporte calórico kcal/100 g	236	252	279	246
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Costo por 100 gramos	$11.73	$11.98	$8.73	$8.90

*SE DICE QUESO PANELA PERO CONTIENE ALMIDÓN

franja	**EXCELSIOR**	**La Parroquia de Xico**	**NocheBuena***
Queso estilo Panela / México / A granel	Queso Panela / México / A granel	Queso tipo Panela / México / A granel	Queso Panela Artesanal / México / 400 g
Completa	Completa	No indica caducidad ni lote. No declara máximo de humedad, ni mínimo de proteína y grasa.	1 unidad tuvo 5.5% menos del contenido neto declarado
56.1	57.5	55.6	59.5
20.5	17.0	27.2	19.2
16.4	19.1	9.6	14.9
Negativo	Negativo	Positivo	Positivo
Vegetal	Mezcla butírica y vegetal	Vegetal	Butírica
4.2	2.7	5.1	3.4
267	240	304	246
Cumple	Tuvo levaduras 29000 UFC/g y hongos 31000 UFC/g	Cumple	Cumple
$11.40	$6.16	$4.80	$13.50

Frankly	**La Villita**	**Mariposa**	**Aurrera**	**Del Abuelo**	**Azteca**
Panela Imitación queso tipo / México / A granel	Estilo Queso Panela Cremoso / México / 400 g	/ Estilo Queso Panela / México / A granel	Imitación Queso Panela / México / 400 g	Queso Panela Imitación / México / A granel	Tipo Queso Panela / México / A granel
Completa	Completa	Completa	Completa	No presenta etiquetado frontal nutrimental. Contiene errores en información nutrimental.	Completa
61.4	55.0	53.3	58.5	58.8	57.9
15.5	21.5	23.5	20.5	23.2	22.0
2.5	17.0	18.8	14.2	14.4	15.3
Positivo	Positivo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Butírica	Mezcla butírica y vegetal	Vegetal	Vegetal	Mezcla vegetal y butírica	Vegetal
18.4	3.7	1.6	3.4	0.9	1.7
223	276	293	255	270	266
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Tuvo hongos 1200 UFC/g	Cumple
$7.89	$10.98	$12.80	$8.13	$6.80	$5.80

IMITACIÓN O ESTILO QUESO PANELA

Marca	SELLO DE ORO CHILCHOTA	La Macarena
Denominación País de origen / Presentación	Queso Panela Canasta (Imitación Queso Panela) / México / A granel	Queso tipo Panela (Imitación Queso Panela) / México / A granel
Información al consumidor	Presenta dos denominaciones.	Presenta dos denominaciones.
Humedad (%)	54.9	53.0
Grasa (%)	22.2	22.2
Proteína (%)	16.6	18.1
Almidón	Negativo	Negativo
Tipo de grasa	Mezcla vegetal y butírica	Vegetal
Carbohidratos %	2.8	3.3
Aporte calórico kcal/100 g	277	285
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple
Costo por 100 gramos	$8.30	$6.30

QUESO PANELA

SE DICEN QUESO PANELA REDUCIDO EN GRASA PERO CONTIENEN ALMIDÓN

Marca	NocheBuena	FUD
Denominación País de origen / Presentación	Queso Panela Reducido en grasa / México / 400	Queso Panela Reducido en grasa / México / 400 g
Información al consumidor	Completa	Completa
Humedad (%)	60.5	61.3
Grasa (%)	14.0	15.0
Proteína (%)	15.9	16.5
Almidón	Positivo	Positivo
Tipo de grasa	Butírica	Butírica
Carbohidratos %	6.1	3.5
Aporte calórico kcal/100 g	214	215
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple
Costo por 100 gramos	$13.50	$12.88

QUESO PANELA

REDUCIDO EN GRASA
O LIGHT

Marca	LOS VOLCANES	LALA	Lyncott	Esmeralda
Denominación País de origen / Presentación	Queso Panela Reducido en grasa / México / 200 g	Queso Panela Reducido en grasa Light / México / 200 g	Queso Panela Reducido en grasa / México / 400 g	Queso Panela Reducido en grasa / México / 400 g
Información al consumidor	Completa	Completa	1 unidad tuvo 5.6% menos del contenido neto declarado	Completa
Humedad (%)	63.5	63.7	58.3	61.7
Grasa (%)	12.5	11.2	17.2	14.5
Proteína (%)	19.0	19.1	20.3	18.7
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Carbohidratos %	2.2	3.3	1.0	2.3
Aporte calórico kcal/100 g	197	190	240	214
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Costo por 100 gramos	$12.30	$11.58	$13.38	$11.13

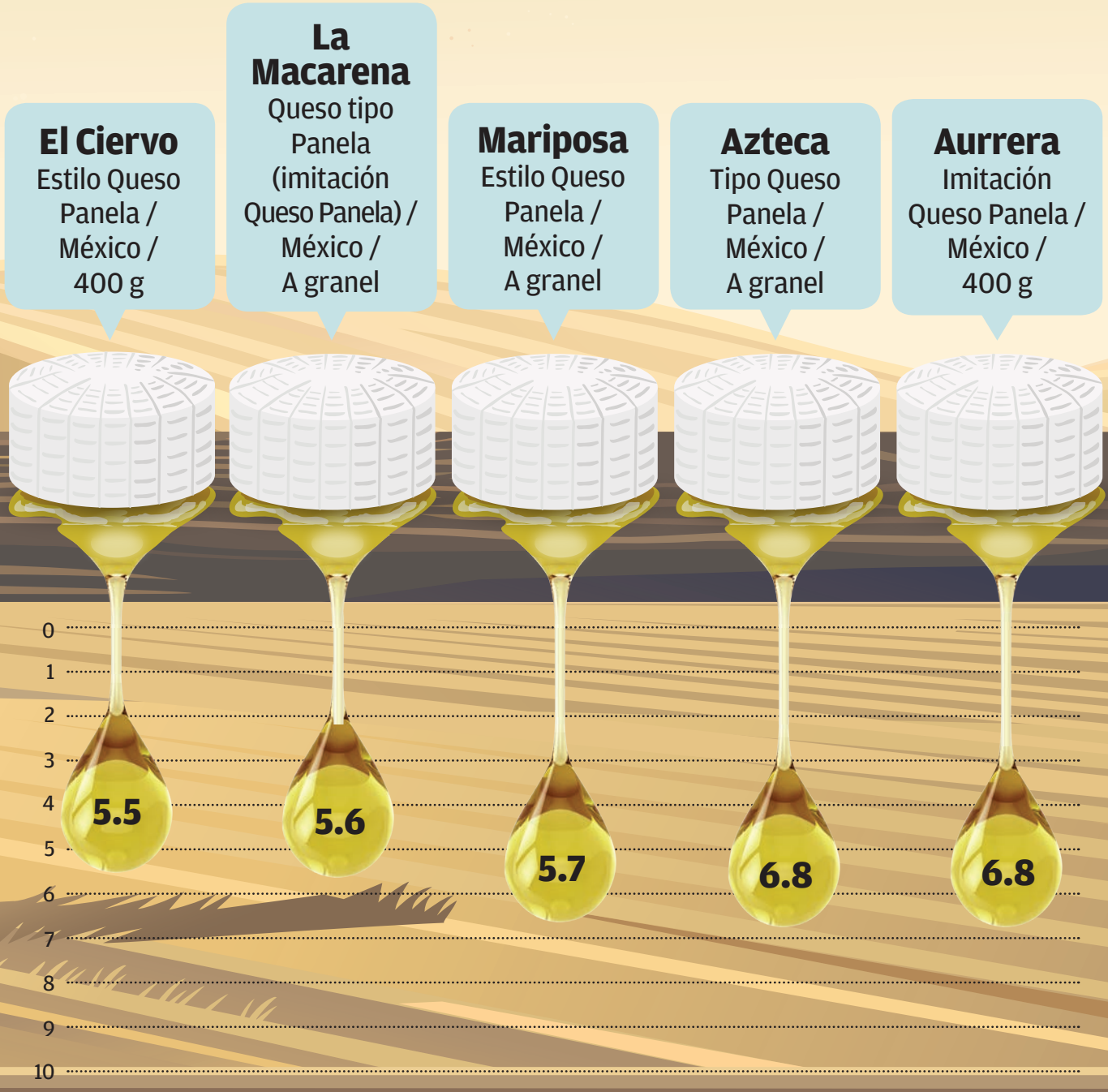
QUESO PANELA DESLACTOSADO

*SE DICE QUESO PANELA DESLACTOSADO PERO CONTIENE ALMIDÓN

Marca	LALA	NocheBuena*
Denominación País de origen / Presentación	Queso Panela Deslactosado / México / 400 g	Queso Panela Deslactosado / México / 400 g
Información al consumidor	Completa	1 unidad tuvo 3.4% menos del contenido neto declarado
Humedad (%)	58.3	57.8
Grasa (%)	18.0	15.2
Proteína (%)	17.5	17.9
Almidón	Negativo	Positivo
Tipo de grasa	Butírica	Butírica
Carbohidratos %	2.5	5.4
Aporte calórico kcal/100 g	242	230
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple
Costo por 100 gramos	$13.00	$13.50

Quesos panela

Los que tienen menos grasa saturada (%)



Los que salieron con los estándares más altos en grasa saturada (%) y sodio (mg/100 g)
CHEN / Queso Canastita Panela / México / A granel (**grasa saturada: 18.0 %**).
Aurrera / Imitación Queso Panela / México / 400 g (**sodio: 623 mg/100 g**).

y tipo panela

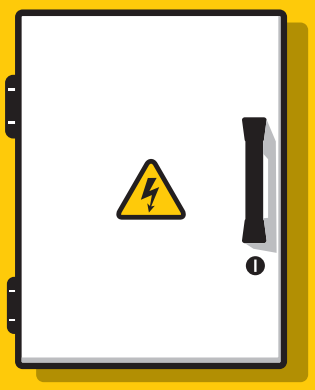
Los que tienen menos sodio (mg/100 g)

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

bit.ly/estudios2017

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
- laboratorio@profeco.gob.mx
- http://gob.mx/profeco
- 0155 5544 2060



No-

Que no te sorprenda el apagón. Con estos equipos estás preparado para una interrupción de corriente, ya que te proporcionan algunos minutos de energía eléctrica para cualquier emergencia, ya sea de trabajo o doméstica.

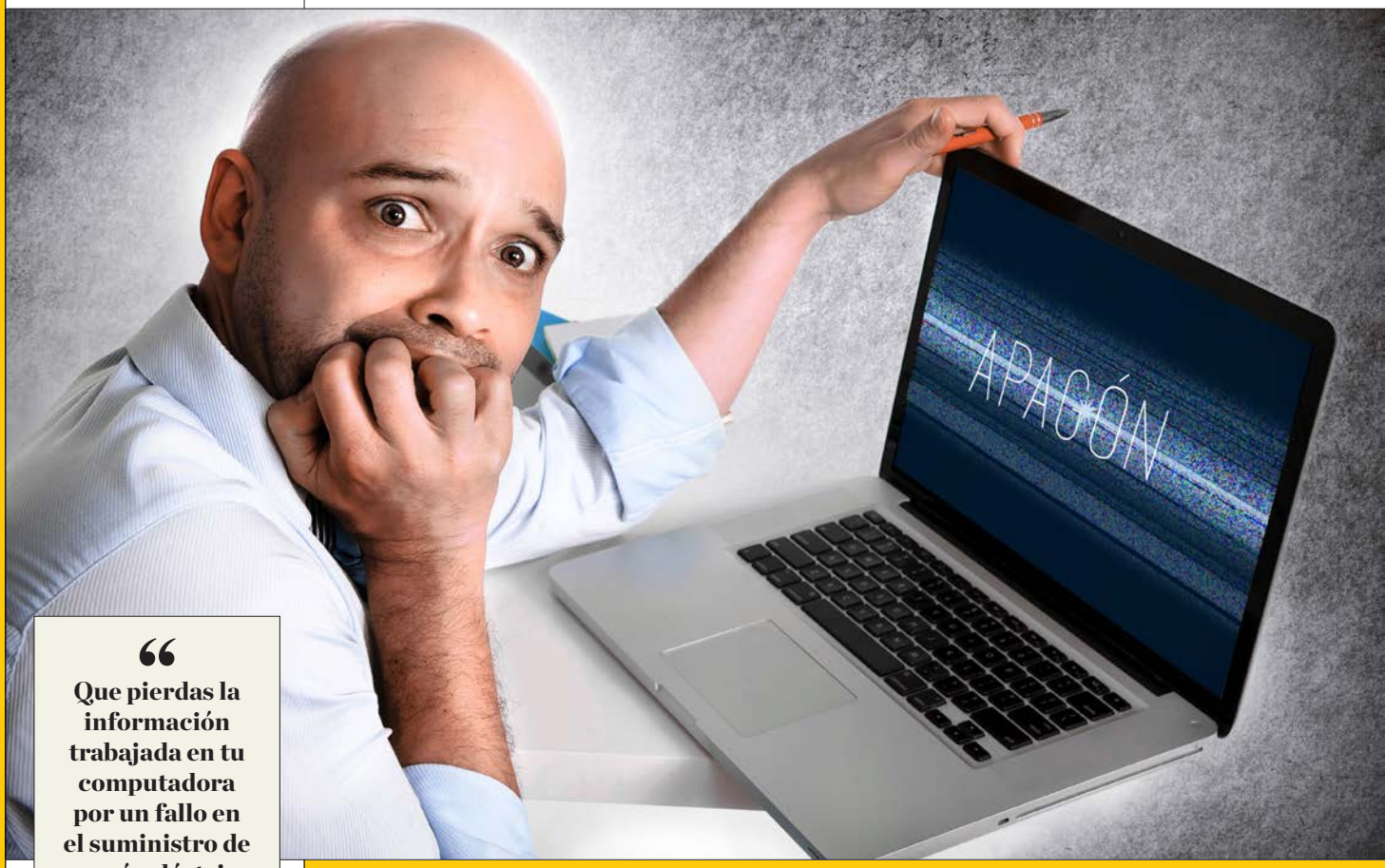
break

el respaldo de tu energía

Perder la conexión a internet, que se dañe el módem o, peor aún, que pierdas la información trabajada en tu computadora por un fallo en el suministro de energía eléctrica, no son situaciones lejanas y lo mejor es estar prevenidos contra variaciones o cortes de corriente, con alguno de los Sistemas Electrónicos de Energía Ininterrumpida (SEEI), mejor conocidos como no-breaks.

A pesar de la carencia de electricidad, estos aparatos te permiten seguir trabajando durante algunos minutos, tiempo suficiente para guardar y cerrar apropiadamente tus archivos de trabajo.

El mercado nacional ofrece distintos tipos de no-breaks, entre los denominados off-line o "fuera de línea" y los on-line o "en línea". Los primeros proveen, por unos minutos, de energía eléctrica a los aparatos que conectes, luego de una ausencia repentina de electricidad. Los segundos siempre proporcionan energía como parte de la función de sus circuitos internos, aunque son más costosos y adecuados para servidores de computadoras o para equipo médico, más sensible a las variaciones en el suministro de energía. Por lo anterior, el Estudio de Calidad de Profeco sólo analizó equipos "fuera de línea".



> **“Que pierdas la información trabajada en tu computadora por un fallo en el suministro de energía eléctrica, no es una situación lejana, y lo mejor es estar prevenidos contra variaciones o cortes de corriente.”**

El estudio

Se analizaron 11 modelos de 8 marcas de no-breaks con tecnología off-line para uso en equipo electrónico y de cómputo, con capacidades desde 240 hasta 600 watts. Todos se comercializan en territorio nacional.

Las pruebas

Se aplicaron diez pruebas a cada modelo, mismas que te explicamos a continuación:

Tiempo de respaldo

Es el lapso que ofrece el no-break cuando detecta una ausencia de energía, manteniendo energizada una carga equivalente a una computadora de escritorio tipo “todo en uno” (aproximadamente 150 watts). Originalmente se planteó hacer la prueba utilizando su máxima capacidad declarada en watts; sin embargo, la mayoría no puede respaldar más allá de 1 minuto bajo esta condición. Ten en cuenta que el tiempo es sólo una referencia y puede variar dependiendo del tipo de computadora que uses —porque su consumo eléctrico será diferente—, incluso disminuirá si le conectas algún otro equipo, como un modem de acceso a internet.

Regulación durante el respaldo

Al momento de la función de respaldo de energía, la tensión eléctrica que entrega el no-break a su salida debe mantenerse en un rango aceptable —ni muy alto ni muy bajo— para evitar dañar la fuente de energía de la computadora u otro equipo electrónico que le hayas conectado.

Regulación en línea

Fuera del periodo de respaldo de energía, medimos las tensiones eléctricas de salida del no-break, cuando en la red de suministro de electricidad ocurren variaciones de voltaje. El circuito regulador del aparato debe mantener una tensión eléctrica estable y similar a la normal.

Eficiencia

Determinamos la relación de la cantidad de energía que consume cada uno de los no-break contra la que son capaces de proporcionar. Entre más eficiente sea un equipo consume menos energía para funcionar. En general, todos los equipos presentan eficiencias altas o muy altas, entre 92% y 97%.

Tiempo de transferencia

Corresponde al tiempo máximo de actuación del no-break ante una posible ausencia de energía, brindando respaldo de energía a su salida. Cualquiera debe ser muy rápido en esta situación —no debe tardar más de 14 milisegundos en entregar voltaje adecuado a su salida—, de lo contrario la computadora se apagará. Todos los modelos analizados cumplen satisfactoriamente con este requisito.

Incremento de temperatura

Para determinar la seguridad con que operan los no-break, medimos el calentamiento máximo alcanzado durante la función de respaldo de energía y recarga de baterías, siempre con su carga máxima. La temperatura no debe rebasar los límites de seguridad. Todos los modelos analizados cumplieron satisfactoriamente este punto, por lo que no aparece en la tabla de resultados.

Desviación en frecuencia

Medimos la cantidad de oscilaciones de la tensión de salida, la cual debe ser estable para no dañar a los equipos que se le conecten. En México ésta debe ser de 60 Hz. Todos los modelos analizados cumplieron satisfactoriamente esta prueba, por lo que no aparece en la tabla de resultados.

Distorsión armónica

Medimos el porcentaje de ruido eléctrico generado por estos equipos a su salida. Todos los modelos analizados suministran de forma similar cierto grado de distorsión sobre la tensión eléctrica durante los primeros minutos de respaldo, por lo que no representan un riesgo para los equipos electrónicos que les conectes. Durante los últimos minutos de protección, el ruido llega a incrementarse, por lo que no es recomendable llegar hasta este punto.

Información al consumidor

Los equipos deben incluir un instructivo de uso. Verificamos que la etiqueta informe sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. Las garantías debían estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Salvo un modelo, los demás cumplen con la normatividad aplicable.

Atributos

La tabla proporciona información sobre las características y funciones relevantes de cada equipo.

Evaluación global

Marca	Vica	Smartbitt	Koblenz	Vica	Vica
Modelo	S900	NB750	7011USB/R	B-FLOW Revolution VA	Stamina 500VA
Capacidad	**900 VA 550 W**	**750 VA 375 W**	**700 VA 360 W**	**700 VA 400 W**	**500 VA 300 W**
País de origen / Garantía	China / 3 años (batería: 2 años)	China / 3 años	China / 3 años (batería: 2 años)	China / 3 años (batería: 2 años)	China / 3 años (batería: 2 años)
Tiempo de respaldo (2)	18 m 3 s	13 m 51 s	11 m 44 s	10 m 29 s	7 m 14 s
Regulación durante el respaldo	E	E	E	E	B
Regulación en línea (3)	MB	MB	MB	MB	MB
Eficiencia	E	MB	MB	MB	E
Tiempo de transferencia	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Atributos					
a Total de salidas (contactos polarizados y aterrizados)	6	6	6	6	4
b Número de contactos con respaldo de energía	6	6	4	6	4
c Número de contactos sin respaldo de energía	no	no	2	no	no
d Tiempo necesario para su recarga (declarado por el fabricante)	4 - 6 horas al 90%	4 - 6 horas al 90%	No indica	6 - 8 horas al 90%	5 horas al 90%
e Protección para línea telefónica (modem)	si	si	si	no	no
f Protección para red Ethernet (computadora)	no	no	no	no	no
g Protección coaxial para cable de TV de paga	no	no	no	no	no
h Proporciona software de monitoreo para apagado automático de una computadora	si	no	si	no	no
i Indicador audible de respaldo	si	si	si	si	si
j Pantalla LCD con información de su funcionamiento (estado de carga de la batería, tensión eléctrica, etc.)	si	no	si	si	no
k Indicadores luminosos LED que informan sobre su funcionamiento	no	si	no	no	si
Resaltamos	Gabinete compacto tipo torre. Incluye cable USB y cable telefónico.	Gabinete compacto tipo torre.	Gabinete compacto tipo torre. Incluye CD con software de monitoreo y cable USB.	El conector USB es para carga de dispositivos portátiles, como smartphones o tablets. Gabinete de dos posiciones: vertical (dejando las salidas por un lado) u horizontal (con las salidas hacia arriba).	Gabinete compacto tipo torre.

Simbología: E Excelente; MB Muy Bueno; B Bueno

Steren	Koblenz	Cyber Power	Forza	TrippLite	ISB
NB-605	4816USB/R	CP1000AVRLCD	NT-501	OMNI900LCD	Protector for LCD&PC
600 VA 300 W	**480 VA 240 W**	**1000 VA 600 W**	**500 VA 250 W**	**900 VA 475 W**	**450 VA no indica W**
China / 1 año (batería: 3 meses)	China / 2 años	China / 3 años	China / 2 años (4)	E.U. / 2 años	México / 2 años
10 m 15 s	6 m 25 s	22 m 36 s	5 m 31 s	19 m 33 s	14 m 40 s
MB	**MB**	**MB**	**B**	**B**	Entrega voltaje muy bajo
MB	**MB**	No regula	**MB**	**B**	**B**
MB	**MB**	**E**	**MB**	**MB**	**E**
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
6	4	9	4	8	8
4	2	5	4	4	8
2	2	4	no	4	no
menos de 12 horas al 90%	4 horas al 90%	No indica	6 horas al 90%	No indica	6 horas al 90%
no	no	si	si	no	no
no	no	si	no	no	no
no	no	si	no	no	no
no	no	si	no	si	no
si	si	si	si	si	si
no	no	si	no	si	no
si	si	no	si	no	si
Gabinete compacto tipo torre. Los 2 contactos de sólo protección (sin respaldo) no regulan la salida de tensión.	Gabinete compacto tipo torre.	Gabinete tipo torre. Incluye un indicador de falla del cableado eléctrico. El software de monitoreo se puede descargar desde su página de internet.	Gabinete compacto tipo torre.	Gabinete tipo torre. Cuenta un botón para silenciar el indicador audible. Se puede descargar el software de monitoreo (Power Alert) desde su página de internet.	Gabinete compacto tipo torre.

Notas
(1) Todos los modelos incluyen una protección para el propio no-break contra descargas eléctricas intempestivas en la instalación eléctrica de la casa o por fallo del equipo que se le haya conectado. La protección es por medio de fusible reemplazable o un botón de reset.
(2) Utilizando una carga electrónica de aproximadamente 150 W equivalente a una computadora de escritorio tipo todo en uno.
(3) Es el nivel de regulación ofrecida a su salida cuando no ocurre corte en el suministro de energía eléctrica.
(4) Su garantía es global y sólo ofrece un correo para obtener detalles sobre la misma, por lo que se considera incompleta.

NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad.

NOM-001-SCFI-1993
Aparatos electrónicos - Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NMX-I-163-NYCE-2016
Equipo electrónico - Sistemas electrónicos de energía ininterrumpida (S.E.E.I) – Requisitos generales, desempeño y de seguridad.

NOM-024-SCFI-2013
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

NMX-J-512/1-ANCE-2014 Productos eléctricos - Reguladores automáticos de tensión - Especificaciones y métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio
25 de octubre de 2016 al 03 de abril de 2017

Periodo del muestreo
21 al 31 de octubre de 2016

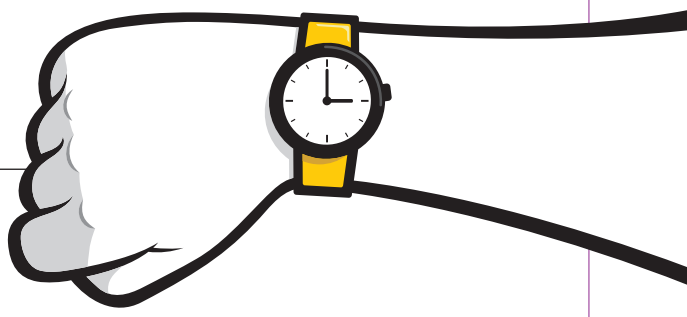
Marcas / modelos analizados
8 / 11

Total de pruebas / ensayos
110 / 1,276

Conclusiones y recomendaciones generales

Los no-break te permiten guardar la información que estés trabajando al momento de una falla del suministro eléctrico, dándote el tiempo suficiente para salvar tu trabajo y apagar de manera adecuada la computadora. **Por ello —aunque su tiempo de respaldo te lo permita—, ten presente que no es recomendable continuar trabajando con tu computadora de forma normal, ya que esa no es su función**, además de que al final del tiempo de respaldo proporcionan una tensión eléctrica de salida baja con componentes de ruido; esto a largo plazo puede afectar negativamente los elementos electrónicos de tu computadora.

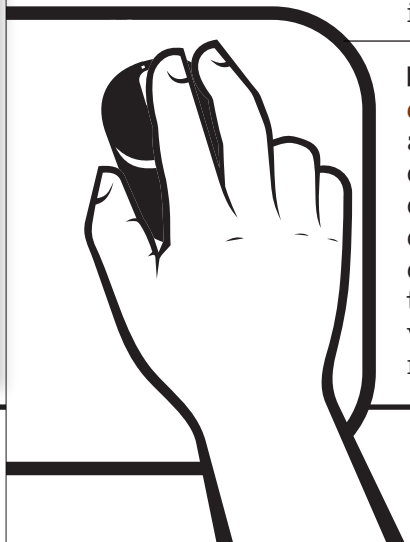
Todos los modelos ofrecen tiempos de transferencia adecuados para evitar que una computadora se apague ante una interrupción de energía.



Establecer qué tanto tiempo de respaldo necesitas depende del tipo y número de aplicaciones que empleas en tu computadora. Para actividades sencillas, como búsquedas por internet o procesar textos, un equipo que proporcione 5 minutos de respaldo puede ser suficiente; en cambio, si acostumbras utilizar aplicaciones complejas como diseño CAD, probablemente requieras respaldos de alrededor de 15 minutos o más, debido a que guardar tus archivos de trabajo requiere de más tiempo.

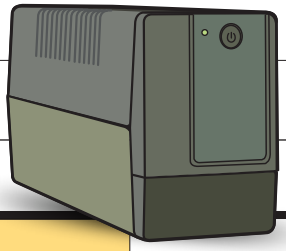
Si vas a conectar varios equipos al no-break, opta por los modelos con mayor capacidad —por ejemplo 700 Volts-Amperes (VA) en adelante—, a fin de que el periodo de protección te siga siendo útil. Recuerda que el tiempo que te reportamos es representativo de un solo equipo de cómputo y que al conectarle más éste se reducirá.

Toma en consideración que no necesariamente todas las salidas (contactos) de un no-break te proporcionan respaldo de energía, pues por lo general sólo 4 te brindan respaldo y las demás —si las presenta— cuentan con regulación de tensión eléctrica y protección contra picos de energía. Estos últimos son útiles para proteger los equipos que no necesariamente requieren soporte de electricidad tales como: impresoras de inyección de tinta, escáneres, bocinas, televisores LED de hasta 43 pulgadas, etcétera. En la tabla de resultados te informamos al respecto.



Algunos modelos analizados te ofrecen software de monitoreo, que es muy útil en caso de que te alejes de tu computadora por varios minutos. Con este atributo podrás verificar en todo momento el estado de alimentación eléctrica, el nivel de carga de las baterías y, si hay un apagón, cerrar de manera automática los programas abiertos en tu computadora. Nuevamente te recomendamos ver la tabla de resultados para que verifiques qué modelos te ofrecen esta característica.

Recomendaciones



De uso

◗ Los no-break están diseñados para uso con aparatos electrónicos como computadoras, módems, pantallas y equipos de audio pequeños. **No conectes aparatos con motor eléctrico o resistencias para calentamiento, como refrigeradores, lavadoras, secadoras, hornos o electrónicos de alta demanda de corriente, como las impresoras láser**. Las exigencias de este tipo de equipos lo dañarían.

◗ **Conviene que al menos una vez al mes descargues tu no-break** —en caso de que no haya sido usado el respaldo—, a fin de mantener en buena condición su batería. Para ello puedes conectarle a su salida un ventilador —evitando así el uso de tu computadora— y desconéctalo de la toma eléctrica; una vez descargado vuelve a conectarlo a la red eléctrica.

◗ **Ante cualquier falla atiende las recomendaciones del manual del usuario**. Un problema común es la falla del fusible del no-break, que debe reemplazarse por uno nuevo de la misma capacidad.

◗ Si no tienes una preparación técnica y surge una falla en el equipo, **no intentes revisar su interior porque puede ser peligroso para un inexperto**, es mejor que acudas a un centro autorizado para su reparación. Además, recuerda que intentar arreglarlo por tu cuenta invalida la garantía.

◗ **Colócalo siempre bajo techo y alejado del calor o la humedad excesivos, y mantén suficiente espacio alrededor para que permanezca adecuadamente ventilado**, recuerda que es normal que muestre cierto calentamiento, especialmente durante su recarga.

◗ **Nunca enchufes reguladores de voltaje u otros no-break a la salida del mismo para evitar que se dañe**; tampoco conectes el cable de alimentación a sus propios contactos porque se dañará.

• Con el tiempo, las baterías de un no-break tienden a degradarse –cada vez respaldan menos–. **Cuando el periodo de respaldo sea muy corto y poco útil, en un centro de servicio autorizado por la marca del no-break podrás adquirir un reemplazo de la batería**, lo cual te resultará más barato que comprar un equipo nuevo.

De compra

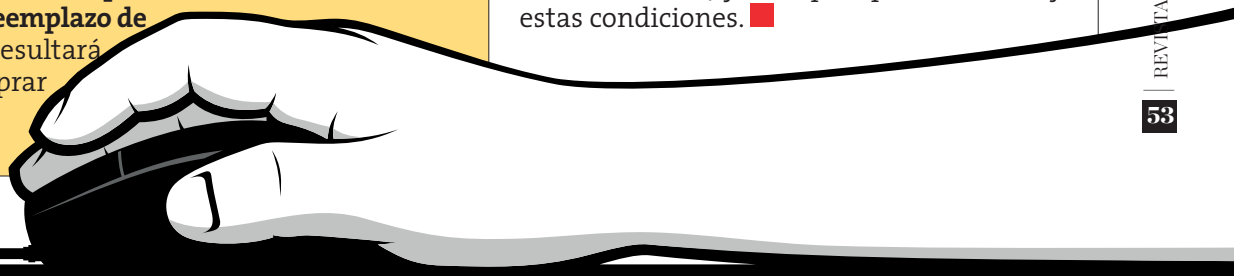
◗ **Elije tu no-break con la capacidad adecuada para la cantidad de equipos que piensas conectarle**. Una computadora promedio tipo torre con una pantalla LCD de 20 pulgadas, en promedio, consume 125 watts y una impresora básica de inyección de tinta, aproximadamente 45 watts. Una regla sencilla es adquirir uno del cual sólo se demande un máximo de 70% de su capacidad máxima declarada por el fabricante.

◗ Hoy en día los fabricantes de no-breaks suelen expresar su capacidad máxima tanto en VA como en watts. Para tu referencia, el segundo valor te será más útil a la hora de determinar cuál es la capacidad que debe tener tu equipo.

◗ **No olvides evaluar la cantidad de contactos con capacidad de respaldo que necesitas y la cantidad de éstos sin respaldo**. Recuerda que discos duros externos, impresoras de inyección de tinta, etcétera, no requieren necesariamente soporte de energía.

◗ El mercado te ofrece dos tipos de gabinete, los que denominamos "verticales", que tienen sus contactos en su parte posterior, y los "horizontales", en los que aparecen directamente en la parte superior. Selecciona el que te sea más adecuado para el lugar donde lo vayas a instalar.

◗ **Si en tu casa u oficina no se registran variaciones notables y recurrentes en el suministro de energía eléctrica, entonces la función de regulación (en línea) no es indispensable**. Algunos equipos carecen precisamente de esta función o bien la proporcionan mínimamente (califican sólo como "Buenos") y son aptos para usarse bajo estas condiciones.



AZOTEA VERDE

Aprovecha el espacio en tu azotea y contribuye a disminuir el impacto ambiental con esta tecnología doméstica.

MATERIALES

- 6 tablas de madera de 1.60 cm
- 2 tablas de madera de 60 cm
- 4 cubos de madera (2 de 15x15 cm y 2 de 7.5 cm)
- Trozo de tela de 10x10
- Tubo de PVC de 1 1/2"x50 cm
- Codo de PVC
- Sustrato (tierra con nutrientes imprescindibles para plantas)
- Lona de plástico de 1.80x80 cm
- Semillas o plantas
- Arena

HERRAMIENTAS

- Martillo
- Clavos de diferentes tamaños
- Pegamento
- Cernidor de arena

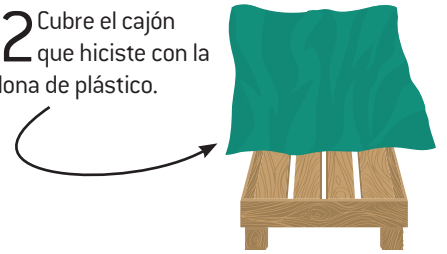
RECOMENDACIONES

- El sustrato debe ser ligero y bajo en nutrientes. Evita usar tierra común de jardín, es muy pesada cuando se moja.
- Muchos proveedores de jardinería ofrecen mezclas de semillas para techos verdes, formuladas especialmente para resistir las condiciones del clima y la elevación.

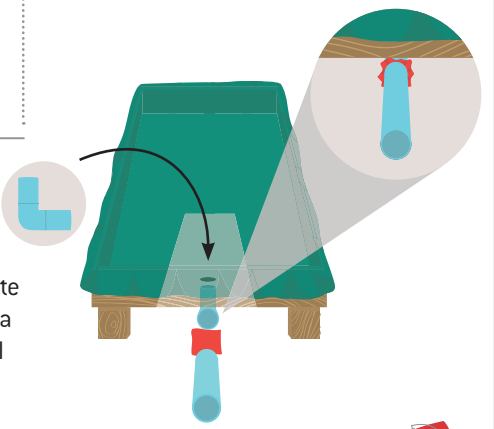
PROCEDIMIENTO

1 Con ayuda de las tablas construye una estructura parecida a un cajón grande. Utiliza las seis piezas largas para hacer la base y los costados, y las de 60 cm para los extremos más pequeños. Clava los cubos de madera a modo de patitas, que sevirán para que tu proyecto tenga una ligera pendiente.

2 Cubre el cajón que hiciste con la lona de plástico.

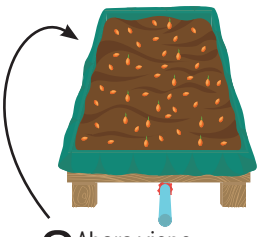


3 Une el tubo con el codo de PVC, que servirá como sistema de salida de agua para evitar que se estanque. Perfora la lona y pega el tubo como se indica en la imagen. En la entrada de éste pega el trozo de tela, esto servirá como filtro. Deja caer un poco de agua y asegúrate que sale por el lugar correcto.



4 Coloca la arena, ciérnela de modo que sólo esparzas las piedras más grandes. El espesor de esta capa debe ser de aproximadamente 5 cm. Procura que esta base quede lo más pareja posible. Estas piedritas evitarán que el agua se quede en el sustrato.

5 Aplica una capa del sustrato, aproximadamente de 10 cm, y comprímela, puedes usar un trozo grande de madera, después coloca otros 10 cm más, ésta ya no es necesario que la comprimas.



6 Ahora viene la parte más emocionante del proyecto, la siembra. Coloca las semillas o las plantitas que quieras, riega y listo.

¿QUIERES SABER MÁS?

Guía para crear tu bote compostero ["Revista del Consumidor Webcast" 80]

Dale PLAY

http://bit.ly/2o21lb2 →

PAPÁS EN NÚMEROS

En **1909** la estadounidense **Sonora Smart Dodd** tuvo la idea de homenajear a su padre, quien nació un 19 de junio, lo que se hizo en **1910**.

Fuente: www.diapadre.com/historia/

El 3er domingo de junio se festeja en **México** a los papás.

Fuente: https://fiesta.uncomo.com/evento/cuando-es-el-dia-del-padre-en-mexico-45324.html

Hay **24 millones** 401 mil hogares con jefatura masculina en el país.

Fuente: http://www.gob.mx/conapo/articulos/un-ejemplo-a-seguir-dia-del-padre

En **73.0%** de los hogares **familiares** se reconoce como jefe de familia a un varón.

Fuente: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/familia2017_Nal.pdf

11.1 horas a la semana invierten los jefes de familia en las tareas domésticas.

Fuente: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/familia2017_Nal.pdf

1.3 millones de papás tienen entre 15 y 24 años; **17 millones** entre 25 y 59 años, **y 2.5 millones** son adultos mayores.

Fuente: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/16_de_junio_2013_Dia_del_Padre

8 de cada 10 padres (82.4%) **son económicamente activos.**

Fuente: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/familia2017_Nal.pdf

14.2 horas promedio a la semana destinan los jefes del hogar al cuidado de los integrantes de la familia.

Fuente: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/familia2017_Nal.pdf

8 de cada 100 jefes de familia hablan alguna lengua indígena **y 25 de cada 100** se consideran indígenas.

Fuente: Cálculos del CESOP, con base en INEGI, "Microdatos", Encuesta Intercensal 2015, México, en [www.ineg.org.mx] (consulta: junio de 2016).

35% de los regalos a papá en su día son ropa, calzado y *gadgets*.

Fuente: Canaco/estimaciones 2015/www.ccmexico.com.mx/

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Infante de Alba
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Isaías González Nava
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Lic. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX. Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Mtro. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. Jorge Hernández Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Carlos Federico Vázquez Chávez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
M. C. Adelaida Ayón Lares
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR 2017

DERECHO A

ELEGIR

Ya que al escoger un producto o servicio no te pueden **presionar**, **condicionar** o **negar la venta** a cambio de comprar algo que no quieras o exigir pagos o anticipos sin que se haya firmado un contrato.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable
No.24

Tanto fresca como seca, esta planta se complementa muy bien con recetas mediterráneas.

ALBAHACA

Originaria de Asia, esta hierba aromática es de cultivo anual, sensible a las heladas. Posee un sabor fresco, delicado y un perfume muy agradable. Con ella se preparan condimentos para aderezar pastas, panes, pescados, etcétera.

VARIEDADES

Genovesa. Se cultiva todo el año y es ideal para elaborar salsas y otras recetas de la cocina italiana.

Tailandesa. Tiene un aroma a clavo, con toques a menta y cítricos. Combina con postres, pescados y sabores picantes.

Morada. Similar a la genovesa en cuanto a forma y sabor, de color púrpura y hojas arrugadas, ideal para añadir en ensaladas, guisos de carne y con la pasta.

Lima. Esta variedad tiene un marcado olor a lima. Funciona para infinidad de platos pero tal vez una de las mejores formas de usarla es en un mojito, el clásico trago cubano.

CONSERVACIÓN

Fresca se puede conservar en el refrigerador poco tiempo, guardada en una bolsa de plástico, o en el congelador por un periodo más largo, si la escaldas rápidamente en agua hirviendo.
Lava las hojas antes de guardarlas en el refrigerador y antes de utilizarlas; cuando las vayas a usar, sácalas y pícalas para que no se apelmacen.

Fuentes:
Albahaca en http://bit.ly/2oPO6gl
¡Una es ninguna! Cinco variedades de albahaca (y cómo usarlas), en http://bit.ly/1C6XnST
Albahaca, en http://bit.ly/2oG8pvY

Dale sabor y aroma a tus platillos

Espagueti con chambarete a la albahaca ["Platillo Sabio Profeco" 13.3]

Dale PLAY
http://bit.ly/2paLnPo

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

226 PESCADO CON COSTRA DE AJONJOLÍ Y ACELGAS A LA CREMA (6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

- *Kcal.* **483**
- *Proteínas* **31** *g*
- *Grasa* **27** *g*
- *Colesterol* **108** *mg*
- *Fibra dietética* **4** *g*

INGREDIENTES

- 6 filetes de mojarra (600 g) o el pescado de tu preferencia
- ¾ de taza de ajonjolí (110 g) tostado
- 3 manojos de acelgas (600 g) cortadas, blanqueadas y escurridas
- 60 g de tocino de pavo, picado
- 1 huevo batido (55 g)
- 800 g de papitas cambray, cocidas con cáscara y partidas por la mitad
- ½ cebolla (100 g) fileteada en medias lunas
- 6 cucharadas de jugo de naranja (60 ml)
- 6 cucharadas de salsa de soya (60 ml)
- 2 cucharadas de miel de abeja (20 ml)
- ½ taza de media crema (120 ml)
- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí (30 ml) o el de tu preferencia
- Aceite vegetal (10 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Salpimienta los filetes de pescado por ambos lados.
2. Mezcla el aceite de ajonjolí con la salsa de soya, el jugo de naranja y la miel. Introduce los filetes en esta salsa y deja macerar en el refrigerador durante 30 minutos.
3. Coloca el ajonjolí tostado en un plato extendido.
4. Barniza con aceite una charola para hornear y enciende el horno a 180 °C.
5. Unta cada filete por un solo lado con el huevo batido y coloca la parte que tiene el huevo sobre el ajonjolí. Presiona con firmeza para que se impregne bien. Reserva la marinada.
6. Acomoda los filetes sobre la charola con la parte del ajonjolí hacia arriba y hornea 10 minutos aproximadamente para evitar que el pescado se sobrecueza.
7. Calienta la marinada en una sartén hasta que reduzca un poco y vierte sobre los filetes ya horneados al momento de servir.
8. En una sartén, calienta el tocino junto con la cebolla hasta que ésta acitrone, incorpora las acelgas junto con las papitas y saltea unos minutos.
9. Agrega la crema, salpimienta y ¡listo! ¡Emplata al gusto y disfruta!

Fotografía: **Enrique Arechavala** Estilista de alimentos: **Brenda Garcia** Nutrióloga: **María Rosa Ochoa**

227

LASAÑA DE FRIJOL (6 raciones)

INGREDIENTES

- 15 tiras de lasaña (235 g) previamente cocidas o de las que se usan en seco
- 4 tazas de frijol peruano cocido –sin caldo– 740 g (335 g en crudo) o el frijol de tu preferencia
- 3 cucharadas de fécula de maíz (30 g)
- 2 tazas de leche (500 ml)
- 250 g de queso manchego
- 1 taza de puré de tomate (240 g)
- 1 pimiento verde (200 g) cortado en cuadritos
- ½ cebolla (100 g) picada
- 1 chile chipotle adobado (6 g), machacado —opcional
- 2 dientes de ajo triturados (4 g)
- Agua o caldo de cocción de los frijoles (1 taza o la cantidad necesaria)
- Albahaca fresca picada y orégano al gusto
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml) o el de tu preferencia
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En las dos cucharadas de aceite acitrona la cebolla y los dientes de ajo. Inmediatamente después incorpora el pimiento verde y saltea durante algunos minutos.
2. Posteriormente agrega los frijoles cocidos enteros y revuelve bien (no importa que los frijoles se rompan). Luego agrega el puré de tomate y condimenta con orégano, albahaca picada al gusto, el chipotle, sal y pimienta. Tapa y deja cocinar a fuego bajo durante unos 15 minutos revolviendo ocasionalmente para que los sabores se integren. Agrega el agua o caldo necesario. La consistencia debe ser jugosa, no seca.
3. En una taza con un poco de leche al tiempo mezcla la fécula de maíz hasta que se deshaga. El resto de la leche caliéntala en una cazuela y, cuando suelte el hervor, agrega la leche que contiene la fécula de maíz. Revuelve sin dejar de mover hasta que comience a espesar.
4. Después, agrega la mitad del queso, la nuez moscada, sal y pimienta al gusto y continúa moviendo hasta que el queso se funda totalmente y la salsa tenga una consistencia cremosa.
5. En un refractario engrasado coloca una capa de salsa blanca y cubre el fondo con las primeras 5 hojas de lasaña ligeramente sobrepuestas. Vierte la mitad del guiso de frijoles y cubre con una tercera parte de la salsa blanca.
6. Repite la operación, invirtiendo en cada capa la posición de las tiras de lasaña.
7. Termina con una capa de pasta, salsa blanca y el resto del queso.
8. Cubre el molde con papel aluminio y hornea a 180° C durante 15 minutos, pasado este tiempo, destapa y continúa horneando durante otros diez minutos más o hasta que el queso gratine.
9. Corta y sirve bien caliente decorando al gusto.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	***601***
Proteínas	***30** g*
Grasa	***20** g*
Colesterol	***51** mg*
Fibra dietética	***4** g*

Tips del chef

FLOR DE JAMAICA, PARA MÁS QUE AGUA

La *hibiscus sabdariffa* es un elemento extraordinario de la gastronomía mexicana, ya que se emplea tanto en platillos y salsas, como ingrediente para postres, sin dejar de mencionar su uso en la sorprendente y saludable agua de jamaica.

Para degustar en:

• Por su peculiar **sabor ácido** se puede **mezclar con chiles** para obtener una **buena salsa.**

• Las flores se pueden **guisar** para rellenar una pechuga de pollo o para ser parte de un ***chutney*** (conserva condimentada agridulce originaria de la India) a manera de mermelada para acompañar armónicamente nuestros quesos frescos de sabores neutros.

• Es un ingrediente muy **económico** y podemos disponer de él permanentemente en la despensa, ya que el tratamiento de **deshidratación** al que se somete contribuye a que desaparezca la posibilidad del cultivo de bacterias.

Entre sus atributos destacan:

• Es fuente de **vitaminas A**, **C**, **B** y **E**, así como de minerales como el **hierro**, **fósforo** y **calcio**.

• La jamaica tiene propiedades **antioxidantes** y combate la degeneración de la piel y de los tejidos. Es un componente interesante en la dieta del ser humano.

• Con maravillosas cualidades curativas, se considera **antiparasitaria** y como **diurético**; además, aporta **energía** al cuerpo, es útil en el **agotamiento** mental y buen **tónico** cardiaco.

La próxima vez que consumas una refrescante agua de jamaica o algunas otras preparaciones que la contengan, recuerda todos los beneficios que esta flor roja aporta.

Mtra. Cristina Avelar,
Profesora de la Academia de Gastronomía de ESDAI.

@Profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital